

Edisi 95 , Januari - Juli 2026

SENIOR

Media Komunikasi Pensiunan PLN Daerah Jakarta Pusat Pusat

- 
- Pertemuan Berkala IKPLN se-Indonesia 1-2026
 - Pertemuan Pengurus IKPLN DJPP & IKPLN Cabang-Cabang
 - Berbagi Pengetahuan – Bincang Kesehatan : Apa & Bagaimana Nyeri pada Lansia
 - Kebersamaan IKPLN & Anggota
 - Hunian Sehat
 - Ragam : Rumah Sehat, Ternak Ayam, My IKPLN

REDAKSI BULETIN SENIOR

PENERBIT

IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT

PEMBINA : Ketua IKPLN DJPP

PEMIMPIN REDAKSI : Doni Marnanto

REDAKTUR PELAKSANA (EDITOR) :

Dewi H Setiani, Fransisca Kolondam,
Pandu Angklasito, Prayitno, Garibaldi

KONSTRIBUTOR PELIPUTAN :

Sekretaris IKPLN Cabang Cabang

SEKRETARIS REDAKTUR :

Fittarini Retno, Winarsih

KREATIF & DESAIN :

Gin Gin Ginanjar, Irwanto Sumadi

PEMASARAN, PENERBITAN & SIRKULASI :

Yuli Retno, Dwi B Suprastitko

IKLAN & KEUANGAN :

Tuti Sulamdari

ALAMAT REDAKSI :

IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
d/a PT PLN (Persero) Kantor Pusat
Gedung I Lantai-4
Jl. Trunojoyo Blok MI/135
Kebayoran Baru, Jakarta

email:

senior.ikpln@gmail.com

ikpln_djpp@pln.co.id

Ilustrasi sampul muka:

D.Marnanto

Ilustrasi sampul belakang:

D.Marnanto

DAFTAR ISI

3 SEKAPUR SIRIH

PERTEMUAN BERKALA IKPLN 1-2026

4 Sambutan Ketum IKPLN

5 Realisasi Kegiatan IKPLN Pusat 2025

19 Rencana Kerja IKPLN Pusat 2026

21 Paparan IKAMAS

PERTEMUAN PENGURUS IKPLN DJPP & 7 CABANG

24 Rapat Koordinasi (13 Juni 2026)

29 Bahas RKA 2026 (13 Januari 2026)

PERTEMUAN PENGURUS IKPLN DJPP

30 Rapat Intern (27 Januari 2026)

31 Rapat internal (19 Mei 2026)

PERTEMUAN PENGURUS CABANG

35 IKPLN Cab.Kantor Pusat & Pembina

36 Rapat IKPLN Cab.LMK (8 April 2026)

37 Rapat IKPLN Cab.LMK (6 Mei 2026)

37 MusCab IKPLN Cab.PUSDIKLAT

OLAH RAGA & SENAM

40 HBH LTK Kortonom 1 Bekasi

BERBAGI PENGETAHUAN

42 Bincang Kesehatan RS EMC Alam Sutera

44 Apa & Bagaimana Nyeri Pada Lansia

52 Bincang Kesehatan RS Premier Jatinegara

53 Bincang kesehatan RS Eka Hospital
Bekasi

KEBERSAMAAN dengan ANGGOTA

53 Apresiasi Syukuran HUT IKPLN ke 25

55 IKPLN DJPP Kegiatan Ramadhan

58 IKPLN DJPP & Cabang2-Silahturahim

60 Kunjungan Yayasan Teratai Putih Global

62 IKPLN Cab.Pulogadung-PUSHARLIS
Kunjungi Anggota

64 IKPLN Cab.P2B & TJBB-Kunjungi Anggota

66 IKPLN Cab.LMK-Temu Kangen

67 IKPLN Cab.Kantor Pusat-Forkom

67 IKPLN Cab.Kantor Pusat-Daging Qurban

HUNIAN SEHAT

RAGAM

70 Penjualan Hewan Qurban

71 Foto-Foto Kegiatan

72 Rumah Singgah

76 Ternak Ayam

80 Aplikasi My IKPLN

SEKAPUR SIRIH

Selamat pagi para pembaca. Edisi kali ini memuat berita/tulisan peristiwa penting, antara lain :

Pertemuan rutim IKPLN Pusat dengan IKPLN Daerah se-Indonesia, yang dilaksanakan secara daring. Membahas capain-capaian dalam tahun 2025 dan Program Kerja tahun 2026.

Apresiasi kepada IKPLN Daerah juga diberikan atas prestasi dalam menjalankan organisasi.

Dalam kesempatan peringatan Hari Ulang Tahun IKPLN, diadakan beberapa lomba , seperti lomba pantun, lomba nyanyi, dan sebagainya. Untuk lebih lengkapnya bisa dibaca pada edisi ini.

Rapat Koordinasi, merupakan agenda rutin IKPLN DJPP beserta ke 7 (tujuh) IKPLN Cabang. Pertemuan tanggal 13 Juni 2026 khusus diisi presentasi beberapa peluang usaha yang dapat diadopsi oleh anggota.

Kegiatan pertemuan beberapa IKPLN Cabang telah dilaksanakan. antara lain Temu Kangen, Forum Komunikasi, Kunjungan kepada anggota senior.

Pertemuan bincang kesehatan bersama sejumlah Rumah Sakit beberapa kali dilaksanakan, sebagai sarana berbagi pengetahuan ("sharing knowledge") kepada anggota.

Pada bulan Mei 2026, telah diselenggarakan Musyawarah Cabang IKPLN PUSDIKLAT untuk memilih ketua yang baru.

Kegiatan senam terapi Ling Tien Kung, memuat kegiatan Halal bi Halal di Kortonom-1 Bekasi.

Berita dalam foto memuat kegiatan IKPLN DJPP dan IKPLN Cabang.

Akhir kata selamat membaca.

Salam dari REDAKSI

PERTEMUAN BERKALA IKPLN 1-2026

Sambutan Ketum IKPLN



Syamsul Huda-Ketum IKPLN

Kamis 22 Januari 2026 IKPLN menyelenggarakan Pertemuan Berkala secara daring (*online*), yang diikuti oleh para pengurus IKPLN Pusat dan Daerah di seluruh Indonesia. Ini pertemuan berkala yang pertama di tahun 2026.

Agenda rutin empat bulanan ini membahas banyak hal diantaranya realisasi program kerja 2025, rencana kerja 2026, indikator kinerja 2026 dan juga informasi terkini dari Dana Pensiun PLN, YPK PLN dan PT Ika Maju Sejahtera (IKAMAS).

Ketum IKPLN dalam sambutannya menyampaikan, sebagai berikut : Acara pertemuan berkala merupakan agenda rutin untuk menyampaikan kegiatan yang telah dilakukan oleh IKPLN Pusat kepada seluruh *stakeholders*, utamanya IKPLN Daerah. Karena itu kita akan menyampaikan realisasi program kerja yang sudah dilaksanakan selama tahun 2025.

Disamping itu pada kesempatan ini juga akan kita paparkan rencana kerja IK-PLN Pusat 2026 serta indikator kinerja

organisasi IKPLN Daerah 2026. meskipun kita organisasi nirlaba namun tetap perlu mengukur kinerja organisasi. Hal ini untuk mendukung arah dan fokus organisasi agar tetap terjaga serta *continuous improvement*.

Pada bulan Nopember kemarin payung hukum kerja sama 4 pilar ini sudah ditandatangani oleh Direktur Legal dan Manajemen Human Capital PLN pak Yusuf Didi Setiarto, Dirut Dana Pensiun PLN pak Antonius RT Artono, Ketum YPK PLN pak Supriyadi bersama Sekretaris Pengurus pak Amiruddin Ginting dan Ketum IKPLN. Dengan penandatanganan ini, InSyA Alloh kerja sama 4 pilar PLN sudah terlembagakan dan ruang gerak kita akan lebih luas dan fleksibel.

Selama 2025 telah cukup banyak yang kita lakukan. Selain menjalin kolaborasi dengan berbagai pihak kita juga tetap menjaga keberlanjutan program hunian sehat yang sangat bermanfaat bagi anggota yang memerlukan. Dalam hal ini kita bekerja sama dengan YBM PLN. Namun terbuka juga peluang kerja sama dengan pihak-pihak lain. Karena itu agar di tahun 2026 ini Daerah dapat mengajukan usulan program hunian sehat untuk kita upayakan realisasinya.

Dalam koridor kerja sama dengan PLN khususnya program TJSL, kita juga sudah melaksanakan pelatihan non ketenagalistrikan yang diikuti oleh 51 anggota IKPLN dengan beberapa tema

pelatihan yaitu *Digital Marketing, Hydroponik, Tata Boga dan Integrated Farming*. Untuk usulan tahun kemarin yang belum disetujui karena belum memenuhi kriteria agar dilengkapi dan diusulkan oleh di tahun ini.

Program pemberdayaan anggota juga terus dilakukan dan aplikasi Serkom (Sertifikasi Kompetensi) masih terus dibuka. Karena itu agar pengurus dapat mendorong anggota untuk mengakses dan meng-*update* kompetensinya. Sebagai info hingga akhir tahun 2025 kemarin 284 orang sudah mengisi data kompetensi.

Open donasi untuk bencana Sumatera

Realisasi Kegiatan IKPLN Pusat 2025

Salah satu materi pembahasan dalam Pertemuan Berkala Pengurus IKPLN Pusat dan IKPLN Daerah se-Indonesia , Kamis ,22 Januari 2026, adalah paparan Laporan Realisasi Kegiatan IKPLN Pusat tahun 2025

Kegiatan IKPLN Pusat Tahun 2025

Kegiatan IKPLN Pusat Tahun 2025			
No.	Kegiatan	No.	Kegiatan
1	Munas dan Pergantian Pengurus Sesuai Hasil Munas	11	Komunitas Olah Sehat
2	Pengelolaan Organisasi	12	Data Ulang (Datul)
3	Supervisi Musda	13	Database Tenaga Ahli
4	Kerja Sama Kelembagaan	14	Pemberdayaan SDMP
5	Pengembangan Usaha	15	Senior Berbagi
6	Kerja Sama dengan DP PLN	16	FGD
7	Iuran Anggota	17	HUT ke 24 IKPLN
8	Program Hunian Sehat	18	HBH 1446 H
9	Dana TJSL dan Dompot 4 PILAR Peduli	19	Media IKPLN
10	Bantuan Uang Duka	20	Evaluasi Pengawas

disambut dengan antusias oleh para anggota dan hingga 7 Januari kemarin terkumpul dana untuk meringankan beban Saudara2 kita di Aceh, Sumut dan Sumbar sebesar Rp 1,2 milyar lebih. Sudah disalurkan utk masa tanggap darurat sebesar Rp 300 juta dan sisanya untuk masa pasca bencana.

Secara detail akan disampaikan para sesi laporan kegiatan nanti. Semoga meringankan beban Saudara-saudara kita dan InSyAlloh kita amanah untuk menyalurkan amanah dari para anggota ini.
(IKPLN Pusat)

MUSYAWARAH NASIONAL IKPLN 2025

MUNAS IKPLN dilaksanakan pada tanggal 9 Pebruari 2025 di Jakarta, dengan agen-
da :

- a. Laporan Pertanggung-jawaban Pengurus 2021-2025
- b. Program Kerja Pengurus 2025-2029
- c. Memilih Ketua Umum 2025-2029

Pergantian Pengurus Sesuai Hasil MUNAS

- a. Dengan terbentuknya Susunan Pengurus IKPLN PUSAT 2025-2029 hasil Munas 2025 telah terbit Keputusan Menkumham No AHU-0000754.AH.01.08.TAHUN 2025 tentang PERSETUJUAN PERUBAHAN PERKUMPULAN KELUARGA PEN-
SIUNAN LISTRIKNEGARA disebut IKPLN
- b. Ada pergantian Jabatan Ketua I dari Bapak M. Ikhsan Asaad ke Ibu Edi Srimulyanti dan sedang dilakukan proses penyesuaian di SK Kemenkumham tersebut di atas

PENGELOLAAN ORGANISASI

- a. Melakukan supervisi pelaksanaan Musda IKPLN Daerah.
- b. Melakukan supervisi penataan organisasi & pendataan keanggotaan IKPLN Dae-
rah Sumut
- c. Melakukan supervisi penataan organisasi IKPLN Daerah/Cabang
- d. Melakukan supervisi penetapan anggota IKPLN ex pensiunan UPDL Pandaan

SUPERVISI MUSYAWARAH DAERAH

Tahun 2025 telah dilakukan beberapa Musyawarah Daerah dan Penerbitan SK Pengu-
rus IKPLN Daerah Masa Bakti 2025-2029 :

Supervisi Musyawarah Daerah			
No.	IKPLN Daerah	No.	IKPLN Daerah
1	IKPLN Daerah Aceh	7	IKPLN Daerah Jawa Timur
2	IKPLN Daerah PLN Indonesia Power	8	IKPLN Daerah Jawa Tengah dan DIY
3	IKPLN Daerah Jakarta Pusat-Pu- sat	9	IKPLN Daerah Distribusi Jakarta Raya
4	IKPLN Daerah Banten	10	IKPLN Daerah NTB
5	IKPLN Daerah Riau & Kepulauan Riau	11	IKPLN Daerah NTT
6	IKPLN Daerah Sumatera Barat		

KERJA SAMA KELEMBAGAAN

Selama 2025, ditandatangani MoU dan PKS antara IKPLN Pusat dengan :

Kerjasama Kelembagaan				
No	Mitra	Lingkup	Pelaksanaan	PIC
1	DIVKOM PLN	Program komunikasi korporat dan TJSL	4 Juli 2025	Benny Marbun
2	RS Mitra Keluarga Group	Pemeriksaan kesehatan dasar	4 Agt 2025	Supriyono
3	PLN Electricity Services (dahulu Haleyora Power)	Pemanfaatan tenaga ahli	13 Agt 2025	Andri Yunaldi
4	PLN Enjiniring	Pemanfaatan kepakaran/kompetensi	22 Sep 2025	Trilaksito Sunu
5	Institut Teknologi PLN	Tridarma Perguruan Tinggi	4 Nop 2025	Benny Marbun
6	PLN, YPK PLN dan DP PLN	Kerja sama 4 PILAR	14 Nop 2025	Bima Putrajaya
7	PLN Icon Plus	Joint study penyediaan layanan ICT dan green solutions	5 Des 2025	Erida Ediyati

Kerjasama Kelembagaan

1. Kerja sama IKPLN dengan Divisi Komunikasi Korporat & TJSL PLN:

- Kerja sama dalam mendukung tugas penyelenggaraan program komunikasi dan TJSL PLN dimana IKPLN Pusat berperan sebagai partner
- Kerja sama *sponsorship* kegiatan dari IKPLN Pusat yang selaras dengan program dan kegiatan PLN
- Kerja sama dalam program TJSL

Catatan :

- Diharapkan IKPLN Daerah merintis Kerjasama serupa dengan unit PLN setempat.
- Untuk program TJSL, jika terdapat potensi program yang bisa dikembangkan oleh IKPLN Daerah agar berkordinasi dengan IKPLN Pusat.

2. Kerja sama IKPLN dengan RS Mitra Keluarga Group

- Pemeriksaan MCU bulanan yg terdiri dari : pemeriksaan tekanan darah, kadar gula, kolesterol, dan asam urat
- Pemeriksaan berdasarkan permintaan : EKG, *screening* kesehatan mata, pemeriksaan fisik lutut, Uroflometri (prostat), Mobil X-Ray dada

3. Kerja sama IKPLN dengan PLN Electricity Services (PLN ES)

- a. Kegiatan *rebranding* Haleyora Power (HP) menjadi PLN ES
- b. Pendampingan proyek oleh tenaga ahli
- c. Kegiatan perencanaan sistem ketenagalistrikan

4. Kerja sama IKPLN dengan PLN Engineering (PLN E)

- a. Pelaksanaan proyek dan pekerjaan PLN E
- b. Penyediaan tenaga ahli oleh IKPLN untuk mendukung kebutuhan PLN E
- c. Penyelenggaraan program pengembangan kompetensi dan peningkatan kapasitas engineer

5. Kerja sama IKPLN dengan Institut Teknologi PLN (ITPLN)

- a. Kerjasama penelitian dengan Lembaga Terapan ITPLN (LEMTERA)
- b. Kerjasama tenaga ahli IKPLN di Lembaga Pelatihan di daerah (*Training Center* ITPLN)
- c. Kerjasama *marketing*, anggota IKPLN mencari calon mahasiswa ITPLN

6. Kerja sama 4 PILAR

- a. Kerja sama antara PLN, IKPLN, DP PLN dan YPK PLN bertujuan membangun sinergi yang saling mendukung dengan memanfaatkan sumberdaya dan aset yang dimiliki para pihak.
- b. Termasuk diantaranya partisipasi peningkatan SDM, engineering, studi, pengawasan pekerjaan, pengembangan proyek kelistrikan,

7. Kerja sama IKPLN dengan PLN Icon Plus

- a. Melalui anak usahanya Icon Green, membuka peluang mempromosikan PLTS Atap (*rooftop*) bagi masyarakat, terutama bagi sektor industri dan bisnis
- b. Icon Green sudah mendapat penugasan dari PLN untuk memasarkan PLTS Atap bagi Masyarakat.
- c. Model kerjasama, antara lain model *managed service* akan segera difinalkan.

Kerja sama 4 Pilar

- a. Kerja sama antara PLN group, IKPLN, DP PLN dan YPK PLN
- b. Tujuan : membangun sinergi dan kerjasama yang saling mendukung dengan memanfaatkan sumberdaya dan aset yang dimiliki,
- c. Lingkup kerja sama diantaranya partisipasi peningkatan sumberdaya manusia, engineering, studi, pengawasan pekerjaan, pengembangan proyek bidang kelistrikan yang disesuaikan dengan kompetensi, keahlian dan pengalaman yang dimiliki.
- d. Kerja sama telah dilembagakan dalam Nota Kesepahaman yang ditandatangani empat pihak tersebut pada 14 November 2025

PENGEMBANGAN USAHA

IKAMAS

- a. Tindak lanjut penandatanganan MoU dengan beberapa pihak, melalui PKS dengan PT IKAMAS, supervisi proyek jaringan transmisi Kalimantan dan proyek jaringan

distribusi di Sumatera Selatan, *upskilling* TAD PLN UID Bali

- b. Sosialisasi ke IKPLN Daerah
- c. Terbentuk perwakilan di Bali, NTT, Sulselrabar, Suluttenggo
- d. Dalam proses pembentukan perwakilan di Jawa Timur, Jawa Tengah, Jakarta, Banten dan S2JB
- e. IKAMAS Bali telah bekerjasama dengan PLN ES Jatim dan Bali untuk program EnerX

PT Artha Graha Nugraha

Peluang kerja sama penjualan minyak goreng curah melalui PT Artha Graha Nugraha, sedang berproses. Ada tantangan terkait permodalan

KERJA SAMA DP PLN dengan IKPLN

Tentang Penyampaian Informasi Kepensiunan dan Pemutakhiran Data.

PKS tahun 2022, berlaku sejak 12 April 2022 dan Addendum I tahun 2024

Cakupan Kerjasama :

- a. Sosialisasi tentang Kepensiunan
- b. Survei Data Ulang bagi Penerima MP yang belum melakukan Data Ulang
- c. Pemutakhiran Data Penerima MP
- d. Penanguhan MP
- e. Perubahan status Penerima MP
- f. Perhatian untuk Penerima MP usia 85 tahun

REALISASI PELAKSANAAN PKS DP PLN dengan IKPLN	
18 DAERAH AKTIF	9 DAERAH YANG TIDAK AKTIF
1. DJPP	1. ACEH
2. SUMUT	2. BABEL
3. SUMBAR	3. RIAU & KEPRI
4. S2JB	4. INDONESIA POWER
5. KALBAR	5. NUSANTARA POWER
6. KSKT	6. BALI
7. SULSERABAR	7. KALTIMRA
8. PAPUA & PAPUA BARAT	8. SULUTTENGGO
9. LAMPUNG	9. MALUKU
10. NTB	
11. NTT	
12. DIST JAYA	
13. JABAR	
14. JATENG DIY	
15. JATIM	
16. BANTEN	
17. TRANS JATIM	
18. TRANS JATENG	

Kompensasi yang diberikan DP PLN

- a. Penangguhan MP : terdiri dari laporan Komunikasi dan Keberhasilan DATUL.
- b. Perubahan Status Penerima MP : terdiri dari laporan Hak IKPLN dan Hak Ahli Waris untuk MP berakhir.
- c. DATUL Semester 1 dan Penerima MP usia lebih dari 85 tahun.

IURAN ANGGOTA

IURAN ANGGOTA				
IKPLN DAERAH	SEM 1 (Rp)	SEM 2 (Rp)	JUMLAH (Rp)	PENERIMA MP
ACEH	1.707.000	1.600.000	3.307.000	1.049
SUMATERA UTARA	61.618.000	58.865.000	120.483.000	2.913
RIAU DAN KEPRI	18.601.000	18.470.000	37.071.000	801
SUMATERA BARAT	34.736.000	34.213.000	68.949.000	1.485
BANGKA BELITUNG	3.529.000	2.976.000	6.505.000	157
LAMPUNG	12.235.000	12.289.000	24.524.000	490
S2JB	47.755.000	47.560.000	95.315.000	2.081
KALIMANTAN BARAT	15.458.000	15.794.000	31.252.000	673
KALSELTENG	25.116.000	25.250.000	50.366.000	1.091
KALTIMRA	12.370.000	12.369.000	24.739.000	539
SULSELBAR	45.343.000	43.548.000	88.891.000	2.011
SULUTENGGO	27.165.000	26.664.000	53.829.000	1.237
JAKARTA RAYA	66.437.000	64.446.000	130.883.000	2.995
JAKARTA PUSAT-PUSAT	98.570.000	95.984.000	194.554.000	3.941
BANTEN	18.838.000	19.031.000	37.869.000	824
JAWA BARAT	123.600.000	121.136.000	244.736.000	5.186
JAWA TENGAH & DIY	116.269.000	114.006.000	230.275.000	4.936
JAWA TIMUR	103.636.000	102.013.000	205.649.000	4.667
BALI	24.203.000	24.488.000	48.691.000	967
NTB	9.559.000	9.825.000	19.384.000	401
NTT	8.061.000	8.074.000	16.135.000	348
MALUKU	11.036.000	10.943.000	21.979.000	490
PAPUA	7.054.000	7.117.000	14.171.000	366
INDONESIA POWER	71.867.000	72.513.000	144.380.000	2.871
NUSANTARA POWER	41.474.000	42.096.000	83.570.000	1.653
TRANS.JAWA BAG TENGAH	25.782.000	25.792.000	51.574.000	1.136
TRANS.JAWA BAG TIMUR	22.996.000	23.155.000	46.151.000	1.037
JUMLAH	1.055.015.000	1.040.217.000	2.095.232.000	46.345

Catatan :
KEPUTUSAN PENGURUS IKPLN PUSAT PENETAPAN IURAN ANGGOTA No. 06/KPTS/IKPLN PUSAT/VI/2010

Potongan iuran Anggota	
Besar MP	Besar iuran
s.d Rp500.000,-	Rp.1.000,-
> Rp500.000,- s.d. Rp800.000,-	Rp.2.000,-
> Rp800.000,- s.d. Rp1.500.000,-	Rp.3.000,-
> Rp1.500.000,- s.d. Rp8.000.000,-	Rp.5.000,-

PROGRAM HUNIAN SEHAT

Akhir tahun 2024, memperoleh bantuan dana dari YBM sebesar Rp 1,5 milyar, dilaksanakan pada tahun 2025.

- a. Jangka waktu penyelesaian 6 bulan
- b. Laporan pertanggung-jawaban realisasi perbaikan rumah, memuat :
 - i. Daftar nama, No Induk, Alamat
 - ii. RAB dan realisasi biayanya
 - iii. Berita Acara serah terima dengan penerima bantuan.
 - iv. Dokumentasi foto sebelum dan sesudah perbaikan.

Realisasi Hunian Sehat Tahun 2025 dengan Dana YBM 2024

Daftar Laporan Realisasi Program Hunian Sehat Bantuan Dana YBM 2024						
No.	IKPLN Daerah	Surat		Penerima		
		Nomor	Tanggal	Pagu	Realisasi	Anggaran
1	ACEH			5	5	75.000.000
2	SUMBAR	039/IKPLN-DSB/VI/2025	12Juni2025	4	6	60.000.000
3	KALBAR	20/MUM/IKPLN.D-KALBAR/VI/2025	08Juni2025	4	4	60.000.000
4	KALIMRA	036/IKPLN-KALIMRA/VI/2025	26Juni2025	3	3	45.000.000
5	TRANSJATIM	038/IKPLN-JBTM/VII/2025	24Juli2025	3	3	45.000.000
6	TRANSJATENG	0014/IKPLN-DTBJT/VI/2025	30Juni2025	2	2	30.000.000
7	JABAR	061/IKPLN-DJB/VII/2025	22Juli2025	13	18	195.000.000
8	JAKARTA-PUSAT2	068/IKPLN-DJPP/VI/2025	30Juni2025	6	6	90.000.000
9	JATENG	237/IKPLN-DJTG/VI/2025	30Juni2025	10	14	150.000.000
10	JATIM	554/IKPN/DJT/III/2025	27Maret2025	3	3	45.000.000
11	SULSELRABAR	047/IKPLND-SSTB/VIII/2025	01Agustus2025	2	2	30.000.000
12	BALI	101/MUM/IKPLNDBALI/VII/2025	22Juli2025	1	1	8.500.000

Daftar Laporan Realisasi Program Hunian Sehat Bantuan Dana YBM 2024 (lanjutan)						
No.	IKPLN Daerah	Surat		Penerima		
		Nomor	Tanggal	Pagu	Realisasi	Anggaran
13	RIAU&KEPRI	133/IKPLN-D/RKR/VIII/2025	25Agustus2025	3	6	45.000.000
14	DKI	022/IKPLN-DISJAYA/2025	18Juni2025	16	43	246.500.000
15	BANTEN	12/IKPLN/BANTEN/VI/2025	23Juni2025	6	6	90.000.000
16	KSKT	115/IKPLN-KSKT/VIII/2025	26Agustus2025	4	12	60.000.000
17	SUMUT	71/IKPLN-DSU/VIII/2025	26Agustus2025	9	32	135.000.000
18	S2JB	038/ikpln/Daerah-S2JB/viii/2025	26Agustus2025	6	8	90.000.000
			JUMLAH	100	174	1.500.000.000

DANA TJSL & DOMPET 4 PILAR PEDULI

- a. DANA TJSL , cadangan dana kebencanaan nasional, saldo dana gempa Cianjur.
Status Desember 2025: sekitar Rp 2,3 milyar
- b. DOMPET 4 PILAR PEDULI
- Donatur berasal dari Institusi 4 Pilar grup dan individu / perorangan, untuk membantu Anggota IKPLN yang terdampak bencana alam dan kebakaran;
 - Saldo akhir Desember 2025 sekitar Rp 200 juta, setelah disalurkan untuk bantuan bagi anggota yang rumahnya kebakaran atau banjir.
 - Saldo akhir Desember donasi Bencana Sumatra sekitar Rp 600 juta,- setelah sekitar Rp 300 juta disalurkan ke korban bencana di Aceh, Sumatra Utara dan Sumatra Barat sebagai bantuan tanggap darurat.

Catatan :

Donasi Bencana Sumatera hingga 7 Januari 2026 terkumpul sekitar Rp. 1,2 milyar (termasuk yang sudah disalurkan sebagai bantuan tanggap darurat)

BANTUAN UANG DUKA

Besar bantuan uang duka dari YPK PLN sebesar Rp 2 juta (sejak Januari 2023)

Bantuan Uang Duka							
No.	IKPLN Daerah	SEMESTER 1		SEMESTER 2		Total Th 2025	
		Org	Rp	Org	Rp	Org	Rp
1	ACEH	29	58.000.000	24	48.000.000	53	106.000.000
2	SUMATRA-UTARA	64	128.000.000	74	148.000.000	138	276.000.000
3	RIAU&KEPRI	12	24.000.000	23	46.000.000	35	70.000.000
4	SUMATRA-BARAT	16	32.000.000	30	60.000.000	46	92.000.000
5	BABEL	3	6.000.000	8	16.000.000	11	22.000.000
6	LAMPUNG	8	16.000.000	11	22.000.000	19	38.000.000

Bantuan Uang Duka (lanjutan)							
No.	IKPLN Daerah	SEMESTER 1		SEMESTER 2		Total Th 2025	
		Org	Rp	Org	Rp	Org	Rp
7	WS2JB	51	102.000.000	42	84.000.000	93	186.000.000
8	KALBAR	20	40.000.000	12	24.000.000	32	64.000.000
9	KALSELTENG	15	30.000.000	38	76.000.000	53	106.000.000
10	KALTIMRA	12	24.000.000	17	34.000.000	29	58.000.000
11	SULSELRABAR	23	46.000.000	22	44.000.000	45	90.000.000
12	SULUTENGGO	9	18.000.000	16	32.000.000	25	50.000.000
13	JAKARTA-RAYA	76	152.000.000	88	176.000.000	164	328.000.000
14	JAKARTA-PUSAT2	17	34.000.000	103	206.000.000	120	240.000.000
15	BANTEN	7	14.000.000	26	52.000.000	33	66.000.000
16	JAWA-BARAT	142	284.000.000	106	212.000.000	248	496.000.000
17	JAWA-TENGAH	118	236.000.000	108	216.000.000	226	452.000.000
18	JAWA-TIMUR	90	180.000.000	98	196.000.000	188	376.000.000
19	BALI	18	36.000.000	18	36.000.000	36	72.000.000
20	NTB	5	10.000.000	1	2.000.000	6	12.000.000
21	NTT	0	0	29	58.000.000	29	58.000.000
22	MALUKU	6	12.000.000	7	14.000.000	13	26.000.000
23	PAPUA	10	20.000.000	9	18.000.000	19	38.000.000
24	TJBTengah	21	42.000.000	27	54.000.000	48	96.000.000
25	TJBTimur	35	70.000.000	27	54.000.000	62	124.000.000
	JUMLAH	807	1.614.000.000	964	1.928.000.000	1.771	3.542.000.000

KOMUNITAS OLAH SEHAT

Komunitas Olah Sehat Ling Tien Kung :

- Latihan Bersama (Latber) *on line* setiap Selasa, Kamis dan Ahad oleh IKPLN Pusat, diikuti IKPLN Daerah seluruh Indonesia, dilanjut diskusi:
 - Pola Hidup & Makan Sehat.
 - Olah jiwa berupa Penggugah Hati, Kesehatan , Rindu Berpantun dan Berbagi Cerita serta IKPLN Berdendang, Canda Bermakna.
- Latber *on line* dilaksanakan juga IKPLN PLN NP, Komunitas Bandung dan IKPLN PLN IP, sehingga Latihan bersama terselenggara setiap hari.
- Latber *off line* dilaksanakan:
 - IKPLN Daerah Jabar di Purwakarta di akhir Juni,
 - IKPLN Daerah Jateng DIY bersama PLN Unit Distribusi Jateng & DIY di awal Agustus di Semarang,
 - IKPLN Daerah se Jawa Timur di Surabaya di akhir Oktober, diikuti IKPLN Cabang Daerah masing-masing dan beberapa Pengurus IKPLN Pusat dan

Komunitas Olah Sehat Ling Tien Kung.

- d. Telah terbentuk beberapa Sasana Ling Tien Kung IKPLN di Jakarta, IKPLN PLN NP, IKPLN PLN IP, Surabaya, Malang, Bandung, Bogor, Samarinda, Semarang, Yogyakarta, Surakarta, Medan, Banjar baru.

Komunitas Olah Sehat Gowes IKPLN Pusat :

- a. Jumlah anggota komunitas Gowes IKPLN 93 orang
- b. Gowes rutin mingguan bersama tiap hari Ahad di Jakarta dan sekitarnya;
- c. Gowes bersama dalam rangka HBH Bersama 4 Pilar dukungan dari PLN-IP tanggal 27 April 2025 dengan peserta 250 orang
- d. Gowes bersama dalam rangka HUT ke 80 RI, di Purwokerto , di akhir Agustus 2025 bersama komunitas Gowes Unit Induk Transmisi Jawa Bagian Tengah

Kegiatan gowes menggunakan dana mandiri/iuran anggota komunitas.

Komunitas Olah Sehat Golf/PPS (Persatuan Pegolf Senior) PLN

- a. Anggota PPS 170 orang
- b. Latihan rutin setiap bulan sekali
- c. Anggota senior ada yang berusia 94 tahun

Kegiatan golf menggunakan Dana mandiri dan dalam *event* khusus memberi kontribusi dana kepada Dompot 4 Pilar dari Golfer dan membantu kas IKPLN Pusat.

Event turnamen golf dalam rangka HLN ke 80, di Rancamaya Bogor akhir November 2025 yang dilaksanakan dalam 2 event :

- a. Tanggal 23 November 2025 dengan peserta 146 orang golfer para sponsor dan undangan khusus
- b. Tanggal 26 November 2025 dengan peserta 104 Orang Anggota PPS PLN & Friends

DATUL

Resume DATUL					
No.	IKPLN Daerah	DATUL Sem 2 (22 Sep sd 21 Nop2025)			
		Peneri- ma MP	DATUL diterima	Belum DATUL	% Pengem- balian
1	Jawa Timur	4,647	4,625	22	99.53%
2	Jawa Tengah & DIY	4,923	4,894	29	99.41%
3	Jawa Barat	5,195	5,152	43	99.17%
4	Jakarta Pusat Pusat	3,918	3,856	62	98.42%
5	Distribusi Jakarta Raya	2,999	2,979	20	99.33%
6	TJBTengah	1,128	1,122	6	99.47%
7	S2JB	2,098	2,098	-	100.00%
8	TJBTimur	1,03	1,029	1	99.90%

Resume DATUL (lanjutan)					
No.	IKPLN Daerah	DATUL Sem 2 (22 Sep sd 21 Nop2025)			
		Peneri- ma MP	DATUL diterima	Belum DATUL	% Pengem- balan
9	SUMBAR	1,472	1,469	3	99.80%
10	KALSELTENG	1,08	1,075	5	99.54%
11	Aceh	1,049	1,029	20	98.09%
12	SULSELRABAR	2,015	1,978	37	98.16%
13	SULUTTENGGO	1,233	1,146	87	92.94%
14	SUMUT	2,848	2,586	262	90.80%
15	PLN IP	2,82	2,813	7	99.75%
16	PLN NP	1,616	1,613	3	99.81%
17	NTB	390	390	-	100.00%
18	KALBAR	660	660	-	100.00%
19	Bali	953	952	1	99.90%
20	Banten	818	814	4	99.51%
21	KALTIMRA	531	531	-	100.00%
22	Lampung	547	524	23	95.80%
23	BABEL	128	124	4	96.88%
24	RIAU & KEPRI	790	772	18	97.72%
25	NTT	344	315	29	91.57%
26	MMU	482	432	50	89.63%
27	Papua & PaBar	367	328	39	89.37%
	T O T A L	46,081	45,306	775	98.32%

DATA BASE TENAGA AHLI

- Database pensiunan bersertifikat : Aplikasi Sertifikasi Kompetensi (Serkom)
- Aplikasi Serkom dikirim ke IKPLN Daerah untuk diteruskan ke Cabang bagi seluruh anggota dalam rangka *updating* sertifikasi dan kompetensi yang dibutuhkan untuk pemberdayaan anggota
- Berkoordinasi dengan Div HSC PLN Pusat untuk mendapatkan data pensiunan meliputi pendidikan, pengalaman jabatan dan kompetensi.
- Sampai 31 Desember 2025 : 284 orang sudah mengisi data kompetensi pada aplikasi Serkom. Aplikasi terus dibuka dan bisa diakses oleh seluruh anggota IK-PLN.

- e. Data pada aplikasi dapat diakses langsung oleh PT IKAMAS yang menjadi wadah penyaluran dan pemberdayaan anggota IKPLN.

Pengisian Daftar Kompetensi

Rekapitulasi Pemetaan Kompetensi Individu per Daerah			
Per tanggal 31 Desember 2025			
No.	IKPLN Daerah	Jumlah	Keterangan
1	INDONESIA POWER	64	
2	JAKARTA PUSAT PUSAT	50	
3	SUMATERA BARAT	18	
4	NUSA TENGGARA BARAT	15	
5	KALIMANTAN BARAT	14	
6	JAWA TIMUR	13	
7	SUMSEL, JAMBI & BENGKULU	11	
8	NUSANTARA POWER	10	
9	SUMATERA UTARA	10	
10	JAWA TENGAH & DIY	9	
11	TANSMISI JAWA BAGIAN TENGAH	7	
12	TANSMISI JAWA BAGIAN TIMUR	7	
13	LAMPUNG	7	
14	KALTIMRA	7	
15	JAWA BARAT	7	
16	SULSELRABAR	6	
17	RIAU & KEPRI	6	
18	BANTEN	6	
19	KALSELTENG	5	
20	BALI	4	
21	ACEH	3	
22	SULUTENGGO	2	
23	NUSA TENGGARA TIMUR	2	
24	BANGKA BELITUNG	1	
25	PAPUA & PAPUA BARAT	0	Belum ada yang mengisi
26	MALUKU & MALUKU UTARA	0	Belum ada yang mengisi
27	JAKARTA RAYA	0	Belum ada yang mengisi
	JUMLAH	284	

PEMBERDAYAAN SDM (Pensiunan)

- a. Koordinasi dengan PLN Pusdiklat untuk pembekalan dan pemberdayaan anggota IKPLN sebagai Instruktur dan Assessor. Diupayakan ada tanda tangan MoU antara IKPLN dengan PLN Pusdiklat terkait hal ini.

- b. Koordinasi dengan PT Sentra Teknologi Terapan (STT), merupakan Unit Usaha YPK PLN, untuk pemberdayaan Assessor Bersertifikat Kompetensi di Unit. Kebutuhan yang bisa di-*support* oleh IKPLN yaitu tiga Assessor Transmisi di Surabaya, Medan dan Riau serta satu Assessor Distribusi di Padang.
- c. Tindak lanjut MoU dengan PLN ES, telah direalisasikan dalam bentuk PKS, pekerjaan pengawasan proyek yang melibatkan empat orang anggota IKPLN sebagai Pengawas Pekerjaan dan Pengawas K3 di Sumatera Selatan

Pendidikan / Pembekalan

- a. Pelatihan Non Ketenagalistrikan Angkatan II : 237 usulan peserta dari 11 IKPLN Daerah, hasil evaluasi : 51 peserta dari empat IKPLN Daerah yang memenuhi kriteria dan disetujui dengan perincian sbb :

Realisasi Pelatihan Non Gatrik Tahun 2025						
No.	Jenis Pelatihan	Penyelenggara	Provider	Tempat Pelaksanaan	Jumlah Peserta	Waktu Pelaksanaan
1	Hidroponik	IKPLND Jateng & DIY	BALAIKER-TRANS Prop Jateng	Klampok, Banjarnegara	25	13 Des 2025
2	Integrated Farming	IKPLND Jateng & DIY	CV Pendawa Kencana Multifarm	Cangkringan, Sleman, Yogyakarta	5	24 Des 2025
3	Tata Boga	IKPLND KSKT	BBLK Kora Banjarbaru	BBLK Kora Banjarbaru	11	14-15 Des 2025
4	Digital Marketing	IKPLN DJPP	Diana Sagita	Kantor IKPLN Pusat, Jakarta	10	10-11 Des 2025 Dua orang peserta dari IKPLN Daerah Jabar diikutkan untuk bergabung
				JUMLAH	51	

- b. Usulan peserta yang belum disetujui karena belum memenuhi kriteria diberi kesempatan untuk melengkapi dan diusulkan ulang di tahun 2026.

SENIOR BERBAGI

Pendampingan IKPLN dalam Kunjungan Mahasiswa ITPLN ke Instalasi PLN

- a. Kunjungan studi Mahasiswa ITPLN ke PLTGU Muara Karang (PLN Nusantara Power) pada tanggal 15 Desember 2025 berjalan sangat baik dan memenuhi target capaian pembelajaran yang direncanakan.

- b. Bentuk sinergi IKPLN, ITPLN, dan PLN NP dan didukung penuh DIVKOM PLN.
- c. Menciptakan ruang belajar yang inklusif, teori akademis terintegrasi secara sempurna dengan realitas operasional industri tenaga-listrikan.

FOCUS GROUP DISCUSSION (FGD)

- a. Diselenggarakan pada 13 November 2025, di Jakarta
- b. Tema : Implementasi RUPTL 2025 – 2034 dan Interkoneksi HVDC Kabel Laut Sumatera – Batam - Bintan dan Sumatera – Jawa.
- c. Narasumber : Pemerintah, Perguruan Tinggi, PLN dan mitra kerja.
- d. Implementasi misi IKPLN untuk mendorong para anggota tetap berkontribusi positif bagi kemajuan keluarga besar PLN.
- e. Tujuan : memberikan rekomendasi kepada manajemen PLN dalam implementasi RUPTL dalam rangka reformasi regulasi yang agresif dan adaptif serta transformasi menuju energi hijau.

SYUKURAN HUT ke 24 IKPLN

- a. Diselenggarakan pada 9 Februari 2025 malam, di Jakarta di hari yang sama dengan Munas, dan diikuti oleh para senior PLN, pengurus IKPLN Pusat dan Daerah yang telah melaksanakan Munas.
- b. Tema HUT ke 24 :

Perkokoh kebersamaan dan kolaborasi pemangku kepentingan untuk pemberdayaan dan kesejahteraan anggota

HALAL BI HALAL1446H

- a. Diselenggarakan secara hybrid pada tanggal 23 April 2025, di Graha Corpu PLN Pusdiklat Jakarta
- b. Dihadiri Dir.LHC PLN, para senior PLN, Pengurus IKPLN Pusat, Daerah dan Cabang se Jabodetabek

MEDIA IKPLN

IKPLN Pusat memiliki empat channel media yaitu :

- a. Bulletin IKPLN News, terbit triwulanan
- b. Website IKPLN (www.ikpln.id)
- c. Youtube IKPLN TV. Saat ini subscribarnya 20 ribu lebih.
- d. Instagram : @ikpln_pusat

Bagi IKPLN Daerah dan Cabang yang ingin acaranya ditayangkan di media IKPLN silahkan menghubungi para PIC. Dalam peliputan dan penayangan TIDAK DIPUNGUT BIAYA APAPUN

EVALUASI PENGAWAS

- a. Gambaran Umum
 - i. Pengawasan dilakukan secara melekat (*imbedded*) sejak penyusunan hingga pelaksanaan RKA 2025

- ii. Secara umum kinerja IKPLN 2025 berjalan baik dan sesuai AD/ART
- b. Beberapa Catatan Utama
 - i. Sertifikasi Kompetensi
Sudah berjalan; perlu fokus pada anggota yang memiliki peluang kerja/usaha dan dimonitor pemanfaatannya
 - ii. UMKM Anggota
Pertemuan telah dilakukan, namun belum menghasilkan UMKM baru; perlu tindak lanjut nyata
- c. Keuangan IKPLN
Pelaporan rutin dan transparan sudah baik; perlu kajian ulang kriteria & besaran bantuan anggota terdampak bencana.
- d. Komunitas Olah Sehat
Sehat sudah terbentuk, namun dampak penurunan biaya kesehatan belum terukur
- e. Program Hunian Sehat
Program menurun akibat keterbatasan dana; perlu penguatan kerja sama dengan donatur
- f. IKPLN News & FGD Dewan Pakar
Berjalan, namun perlu peningkatan efektivitas dan dampak nyata bagi kesejahteraan anggota

Rencana Kerja IKPLN Pusat 2026

Rencana Kerja IKPLN Pusat terdiri dari :

1. Rencana Kegiatan Organisasi dan Komunikasi
 2. Rencana Kegiatan Usaha
 3. Rencana Kegiatan *Knowledge Sharing*
 4. Rencana Kegiatan Kesejahteraan, Kepensiunan dan Pemberdayaan SDM
 5. Rencana Kegiatan Kerjasama dengan Pihak lain
 6. Rencana Kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD)
 7. Rencana Kegiatan Pengorganisasian IKPLN
 8. Pendanaan Kegiatan
 9. Rencana Kegiatan Pengawas.
-
1. Rencana Kegiatan Organisasi dan Komunikasi
 - a) Menindak-lanjuti permasalahan anggota terkait dengan administrasi kepesiunan serta sosialisasi bidang Hukum dan Kebijakan Pensiunan ke IKPLN Daerah.
 - b) Mengoptimalkan media komunikasi (kegiatan IKPLN, edukasi, kebijakan).
 - c) Memberikan arahan kepada IKPLN Daerah tentang pelaksanaan Musda sesuai ART.
 - d) Mensosialisasikan Pedoman Musda
 - e) Menghadiri pelaksanaan Musda

2. Rencana Kegiatan Usaha

- a) Membantu mencari peluang usaha bagi anggota IKPLN yang memiliki kompetensi dan bersertifikat.
- b) Memberdayakan potensi anggota dengan kegiatan yang sesuai keahlian anggota, kepada Pihak yang membutuhkan (PLN Group & Non PLN Group).
- c) Melayani permintaan kebutuhan tenaga kerja dari Pihak ketiga, disalurkan melalui PT IKAMAS.
- d) Mengembangkan Unit usaha IKPLN (PT IKAMAS) melalui penunjukan Perwakilan PT IKAMAS di seluruh IKPLN Daerah.
- e) Mengupayakan pemanfaatan *idle Asset* PLN untuk dijadikan tempat usaha.
- f) Memberdayakan/mengembangkan kegiatan usaha anggota IKPLN yang sudah sukses, untuk membentuk komunitas usaha sejenis.

3. Rencana Kegiatan *Knowledge Sharing*

- a) *Alignment* Kinerja RJP-RKAP.
- b) *Project Monitoring & Dashboard*.
- c) *Study Plan & Research Methodology*.
- d) *Technology Roadmap & Innovation*.
- e) *Optimization & Techno-Economic Analysis*.
- f) Mengadakan *UMKM Talk Series*.
- g) *Knowledge sharing* sosialisasi layanan Kesehatan dan peningkatan Kesehatan.
- h) Sosialisasi Perpajakan.

4. Rencana Kegiatan Kesejahteraan, Kepensiunan dan Pemberdayaan SDM

- a) Program Hunian Sehat, Bantuan Perbaikan rumah bagi anggota yang terdampak bencana nasional, bantuan bagi anggota yang terdampak bencana kolektif (bukan bencana nasional).
- b) Menggiatkan Olah Raga untuk menjaga dan memelihara Kesehatan dan kebersamaan anggota (Ling Tien Kung, Gowes, Golf, dll).
- c) Meningkatkan kompetensi SDM dengan melaksanakan Sertifikasi Kompetensi anggota di Bidang Ketenagalistrikan (K3, Transmisi, Pembangkit, Distribusi) dan pelatihan Non Ketenagalistrikan.

5. Rencana Kegiatan Kerjasama dengan Pihak lain

- a) Mengoptimalkan Kerjasama kelembagaan dengan institusi *partner* baik dalam group PLN maupun di luar PLN (MoU IKPLN dengan Anak Perusahaan PLN, MoU IKPLN dengan MKI dan METI).
- b) Meningkatkan Kerjasama dengan YBM PLN, YPK PLN, DPPLN untuk mendukung pelaksanaan program kerja.
- c) Melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berupa sosialisasi terkait dengan ketenagalistrikan maupun non-ketenagalistrikan.
- d) Pelatihan bagi anggota IKPLN untuk usaha perdagangan produk turunan abu sisa pembakaran abu batubara, bekerjasama dengan IP dan NP.

6. Rencana Kegiatan *Focus Group Discussion* (FGD)

Melaksanakan FGD dengan Topik :

- a) *Smart Grid & AMI (Advanced Metering Infrastructure)*.
- b) Pembangunan PLTS 100 GW.
- c) Pembangkit Listrik Sampah (PLTSa).

7. Rencana Kegiatan Pengorganisasian IKPLN

- a) Mengelola terlaksananya program kerja IKPLN sesuai rencana.
- b) Menyelenggarakan pertemuan rutin Pengurus secara mingguan, berkala 4 bulanan dengan IKPLN Daerah seluruh Indonesia dan kegiatan lainnya yang direncanakan.
- c) Terselenggaranya pertemuan rutin Dewan Pakar periode 2 bulanan.
- d) Terealisasinya penerbitan bulletin IKPLN *News* secara tepat waktu 3 bulanan.
- e) Pengembangan & Pemeliharaan Database serta Aplikasi berbasis Web.

8. Pendanaan Kegiatan

- a) Kerjasama dengan PLN Pusat cq. Divisi Komunikasi Korporat dan TJSL : Kegiatan komunikasi yang menunjang program Divkom, program TJSL (termasuk program peduli bencana).
- b) Kerjasama dengan YPK PLN : Uang Duka, bantuan Biaya Operasional, bantuan bencana.
- c) Kerjasama dengan DPPLN : Kontribusi pada penerbitan rutin buletin IKPLN *News*, Datul.
- d) Kerjasama dengan YBM PLN : Program Hunian Sehat.
- e) Sponsorship dari Iklan dan pariwisata buletin IKPLN *News*.
- f) Kerjasama dengan Pihak Ketiga untuk kegiatan : Olah Raga, Seminar, FGD Dewan Pakar, UMKM *Talk*.

9. Rencana Kegiatan Pengawas

- a) Melakukan pengawasan umum maupun pengawasan khusus atas kepengurusan Perkumpulan (IKPLN) dan memberikan masukan kepada Pengurus guna kelancaran kegiatan.
- b) Melakukan monitoring dan evaluasi atas pelaksanaan Rencana Kerja dan Anggaran Perkumpulan (RKAP) berdasarkan laporan dan informasi dari Pengurus.
- c) Membantu Pengurus menyelesaikan permasalahan Perkumpulan apabila diperlukan.
- d) Memberi masukan kepada Pengurus Pusat dan Daerah dalam menjalankan kegiatan atau kepengurusan Perkumpulan guna mewujudkan tujuannya.
- e) Melakukan pengawasan secara berkesinambungan dengan mengikuti pembahasan yang dilakukan oleh Pengurus.

Paparan IKAMAS

Petunjuk Tata Kelola Organisasi IKPLN, surat No.001.P/MNJ/IKPLN-PUSAT/VII/2024, Tanggal 24 Juli 2024. Lingkup Kerja :

- a) Perencanaan (*Feasibility Study, Engineering Design, Bidding Document*)
- b) Pengawasan (Supervisi: Tender, Konstruksi, HSSE, O&M)
- c) Pengadaan Barang dan Jasa (non konstruksi).

Pada Bidang: Distribusi, Transmisi, Pembangkit, Gardu Induk, PLTA dan PLTS

Perwakilan Daerah PT IKAMAS				
No.	Perwakilan	Nama	Proyek	Keterangan
1.	UID BAMAPA(Bali Maluku dan Papua)	Igan Subawa	Pelatihan PS4 & manbill UP3 Bali	Terbentuk
2.	UID SULUTTENGGO	JamesLM Lengkong		Terbentuk
3.	UID SULSELBAR	Hidayat Moein		Terbentuk
4.	UID NUSATENGGA TIMUR	Moses Niron		Terbentuk
5.	UID SELATAN JAMBI & BENGKULU (S2JB)	Rachimuddin (candidate)		Sosialisasi <i>Online</i>
6.	UIT JBT			Sosialisasi <i>Online</i>
7.	UID Disjaya			Sosialisasi <i>Offline</i>
8.	UID Banten			Surat 19/01/26
9.	UID KalBar			Sos <i>Online</i>
10.	UID Jawa Timur			Sos <i>OffLine</i>
11.	UID KalTim			Sos 23/01/26
12.	UID KalSel			Sos 26/01/26

Pola Kerja Sama

- 1) *Profit Sharing* dari *Net Profit*
 - a. *Net Profit* = Nilai Kontrak BPP -BPP –PPN -PPh
 - b. Porsi *profit Sharing* untuk Kantor Perwakilan 80%, IKPLN 8%, IKAMAS 12%
 - c. BPP = Semua biaya yang berkaitan dengan project termasuk *cost of money*.
 - d. Porsi *profit sharing* perwakilan 80% digunakan untuk biaya operasional Kantor Perwakilan
- 2) Penyetoran PPN ke Kas Negara dilakukan oleh PT IKAMAS Kantor Pusat dan PPH dipotong oleh pemberi kerja (menggunakan 1 NPWP).
- 3) Rekening Bank menggunakan rekening Bank milik PT IKAMAS Kantor Pusat, sedangkan Rekening Bank perwakilan menggunakan virtual account PT IKAMAS Pusat (sedang dalam proses).
- 4) Kantor Perwakilan tidak boleh membuka rekening bank dan NPWP atas nama PT IKAMAS Perwakilan.
- 5) Tandatanganan perjanjian dibawah 300 Juta dilakukan oleh Kantor Perwakilan sedangkan diatas 300 juta diproses di IKAMAS Pusat, *Cascading Responsibility*.
- 6) Tanda Tangan Dokumen surat Penawaran, Berita Acara Negoisasi, Berita Acara progress fisik pekerjaan, Berita Acara Serah Terima Pekerjaan, Berita Acara Pembayaran, *Invoice*, Kuitansi dan lainnya dilakukan oleh Kantor Perwakilan, namun penomorannya dari IKAMAS Pusat.

- 7) Pelaporan Kantor Perwakilan ke IKAMAS Pusat disampaikan secara berkala (3 bulanan).
- 8) Organisasi Kantor Perwakilan dibentuk oleh Kantor Perwakilan setempat dengan mempertimbangkan kebutuhan operasional.
- 9) Biaya Operasional Kantor Perwakilan bersumber dari *Net Profit* 80%.

Pola Kerja Sama

Mitra IKAMAS		
No.	Kerja Sama	Keterangan
1.	PT PLN (Persero) Pusat Sertifikasi (PLN Pusertif)	MOU
2.	PT PLN (Persero) Pusat Penelitian dan Pengembangan Kelistrikan	MOU
3.	PT PLN (Persero) Pusat Enjiniring	KontrakKHN Kaltara dan GIS Gedung Pola, Priok &
4.	PTPLN (Persero) <i>Electricity Services</i>	Pengawasan Kontruksi Distribusi di Palembang & On Progress <i>Upskilling</i> Yantek
5.	PT PLN ICON+	-
6.	Dana Pensiun PLN	VerifikatorDatul, Inventaris Aset dan Pedoman Pengadaan Barang dan Jasa
7.	PTSinergi Property Pratama (SPP)	FS Gedung 6Lantai

Daftar Pekerjaan

- 1) Pekerjaan Pengawasan Konstruksi dan Pemeliharaan Jaringan Distribusi, Transmisi, Pembangkitan, PLTS dan PLTA
- 2) *Upskilling* Yantek dan *Billman*
- 3) Pembelajaran Teknik dan Non Teknik
- 4) Pengadaan Barang Alat Distribusi, ATK, dan kebutuhan konsumsi dll.)
- 5) Pengadaan Jasa *Event Organizer* (EO) untuk (Rakor, Event2, *OutBound* dll)
- 6) Sewa mobil Listrik dan Non Listrik
- 7) *Detail Engineering Design*
- 8) *Bidding Document*
- 9) Supervise Lelang
- 10)Supervise Konstruksi

Mitra Kerja Sama *Third Party*

- 1) *Leasing* dan *Dealer* Mobil Listrik BYD
- 2) Alat Pemutus dan Pengaman Jaringan Tegangan Rendah
- 3) Alat Pemutus dan Pengaman Jaringan Tegangan Menengah

- 4) Alat Pemutus dan Pengaman Tegangan Tinggi dan Ekstra Tinggi
- 5) Alat Pemadam Api *Cubicle* 20 kV
- 6) Alat Pengurang Kerja *Shoot Blower* pada *Boiler* PLTU *Fossil*
- 7) *Video Tron*
- 8) *Modul* dan *Inverter* PLTS
- 9) Gardu Bergerak (*Power Bank*) *Battery*
- 10) *Jointing* Kabel TM dan TT

(IKPLN Pusat)

PERTEMUAN PENGURUS IKPLN DJPP & 7 CABANG

Rapat Koordinasi (13 Juni 2026)



Peserta Rapat Koordinasi

Sebagai agenda rutin pertemuan antara IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat dengan 7 (tujuh) IKPLN Cabang-Cabang pada tanggal 13 Juni 2026. Acara kali ini tidak seperti biasanya, lebih ditekankan pada penawaran usaha-usaha yang dapat diikuti oleh para pensiunan PLN. Tujuannya tidak lain adalah untuk meningkatkan kesejahteraan para anggota.



Instruktur memandu Senam Terapi Kesehatan Ling Tien Kung (LTK)

Rapat diawali dengan Terapi Kesehatan Ling Tien Kung yang diikuti oleh para hadirin. Senam terapi dilaksanakan dengan versi singkat selama 15 menit, di pimpin bapak Mugiyono.



Peserta Rapat Koordinasi mengikuti gerakan senam terpi Ling Tien Kung

Sambutan Ketua IKPLN DJPP

Ketua IKPLN DJPP, bapak Wahidin Sitompul dalam sambutannya menyampaikan bahwa;

- a) Acara Rakor ini merupakan ajang silaturahmi yang beberapa kali telah di laksanakan. Kali ini kita akan mendengarkan presentasi Usaha-usaha



Sambutan Ketua IKPLN DJPP (nomor 2 dari kiri)

dari beberapa teman-teman.

- b) Di harapkan agar tiap unit mempunyai cabang usaha untuk kesejahteraan anggota IKPLN di unit masing-masing. Pertemuan bulan Agustus 2026 yang akan datang, tiap Cabang

sudah ada minimal 1 Unit Usaha. Jenis usaha bebas dicerahkan kepada Cabang. Untuk membuat 1 unit usaha dibentuk kelompok maksimal terdiri dari 2 sampai 3 orang. Lebih dari itu tidak akan efektif.

- c) Dengan bapak Suharto, sebelum pertemuan telah dibicarakan rencana pembentukan suatu modul aplikasi. Aplikasi ini diperuntukan bagi para pensiunan agar dapat memanfaatkan / membagikan / menawarkan baik jasa atau produk kepada rekan pensiunan lainnya atau bahkan khalayak umum. Sehingga jasa / produk / properti para pensiunan dapat dibeli / disewa dan tentunya mendatangkan *cuan*.
- d) Mulai bulan Juli 2026 akan diadakan senam LTK bersama unit-unit via Zoom, tiap-tiap unit minimal 1 orang berpartisipasi.

Sambutan dari Penasehat IKPLN DJPP

Penasehat bapak Muljo Adji menyampaikan:

- a) Melakukan *sharing* antar unit agar menambah pengetahuan.
- b) Pada Pertemuan Berkala IKPLN, tanggal 3 Juni 2026 ada pengarahan dari PLN Pusat via Zoom yang intinya telah



Sambutan Penasehat IKPLN DJPP (paling kiri)

disiapkan Aplikasi Data *base* untuk peserta pensiunan berdasarkan kompetensi, tujuannya agar para pensiunan dapat meningkatkan / penyalurkan / dimanfaatkan kompetensinya oleh anak / cucu Perusahaan PLN.

- c) MP 13 sedang diusahakan oleh Dana Pensiun. Kewajibannya sudah dipercayakan disana. Sebagai pensiunan tentu banyak berdoa.
- d) Pengurus YPK PLN mengajak, menghimbau baik pegawai maupun pensiunan PLN yang mempunyai fasilitas BPJS, agar mengarahkan (*setting*) fasilitas kesehatan (faskes) pertamanya ke klinik Lisna Syifa. Karena ada kontribusi dari BPJS kepada tiap faskes, tentunya terakumulasi ke YPK-PLN dan DP PLN.

Kinerja IKPLN Cabang

Pembahasan Kinerja Daerah dan Cabang yang di sampaikan oleh Wakil Ketua IKPLN DJPP, Doni Marnanto.

Sesuai Surat IKPLN DJPP No. 056/IKPLN DJPP/V/2026, tanggal 19 Mei 2026, perihal Penilaian Kegiatan Pengurus IKPLN Cabang.

Serta lingkup kerja IKPLN Daerah dalam Pedoman Tata Kelola IKPLN 2024, yaitu “Melaksanakan komunikasi internal organisasi melalui berbagai media sebagai salah satu bahan masukan penilaian Kinerja organisasi Cabang”

Beberapa catatan

- a) Ada beberapa pertanyaan tentang Kinerja yang di tanyakan oleh unit dan di jawab oleh Ketua IKPLN DJPP bahwa semua kinerja ini pasti tercapai.
- b) Untuk pencapaian LTK sebanyak 40 x agar unit membuat surat ke PLN Pusat dengan menjelaskan bahwa unit-unit dapat bergabung mengikuti LTK di PLN Pusat, PLN Pusdiklat atau unit lainnya.
- c) Untuk bulletin setiap unit dapat memberikan kontribusinya untuk kegiatan-kegiatan di unitnya masing-masing.

Bincang Kesehatan

Agenda berikutnya diisi dengan Bincang Kesehatan oleh Rumah Sakit Heartology Cardiovascular. Presentasi Dokter Spesialis Jantung RS Heartology Cardiovascular Kebayoran Baru dengan DR.Dr. Faris Basalamah SP.JP (K) FIHA,-FAPSIC,FasCC. Topik yang dibahas adalah, “Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah”.

UMKM

Selanjutnya di isi dengan *sharing* pengalaman usaha UMKM.

Paparan usaha yang ditawarkan kepada para anggota adalah : Aplikasi My IKPLN, Rumah Singgah, dan Ternak Ayam.

PENILAIAN KEGIATAN (KINERJA) PENGURUS IKPLN CABANG TAHUN 20xx						
IKPLN CABANG						
No		URAIAN KEGIATAN	BOBOT	Sub	SATUAN/INDIKATOR	TARGET
1		Rapat Pengurus	15			
	a	Internal Pengurus Cabang		7,5	Kali rapat	12
	b	Pertemuan dengan Pembina		7,5	Kali rapat	1
2		Penyusunan RKA	10			
	a	Materi Rencana Kerja sesuai Rencana Kerja IKPLN Daerah		5	Nilai 1 - 10	10
	b	Sistematika Penyusunan		2,5	Nilai 1 - 10	10
	c	Ketepatan waktu Pengiriman		2,5	Nilai 1 - 10	10
3		Olah Raga & Kebersamaan	20			
	a	Jenis Olah Raga bersama 1, Ling Tien Kung (LTK)		5	Kali latihan bersama	40
	b	Jenis Olah Raga bersama 2		5	Kali latihan bersama	20
	c	Jenis Olah Raga bersama 3		5	Kali latihan bersama	20
	d	Kegiatan kebersamaan		5	Kali kegiatan	4
4		Kontribusi ke Media IKPLN	10			
	a	Buletin Senior				
		- Pengiriman berita atau Artikel		5	Kali pengiriman	4
		- Pengiriman Foto Kegiatan		3	Kali pengiriman	4
	b	IKPLN TV				
		- Peliputan Kegiatan		2	Kali peliputan	4
5		Laporan Kegiatan	20			
	a	Ketepatan waktu pengiriman		5	Nilai 1 - 10	2
	b	Realisasi pelaksanaan Rencana Kerja		15	Prosen pencapaian	
6		Memperbarui Data Anggota	20			
	a	Prosentase pencapaian DaTul		10	Selesai	100%
	b	Update Data Kompetensi		10	Selesai	60%
7		Berbagi Pengetahuan	5			
	a	Berbagi Pengetahuan yang dilaksanakan		5	Kali kegiatan	2
		JUMLAH NILAI	100	100		

Presentasi Aplikasi My IKPLN

Usaha UMKM yang di sampaikan oleh bapak Juharsa dan bapak Willy dengan produk yang di tawarkan, yaitu berupa Aplikasi My IKPLN. Keuntungan Aplikasi ini adalah untuk melakukan transaksi secara *online shop* dan Grup WA, serta banyak lainnya. Dari tiap transaksi akan mendapatkan ke untungan Rp. 500,- per transaksi.

Presentasi Rumah Singgah

Paparan berikutnya , berbagi tentang Rumah Singgah Lansia yang di sampaikan oleh Ibu Novita Ida Yani.

Intinya untuk menambah kegiatan para pensiunan dan tambahan income juga, maka bersama-sama mendirikan rumah Singgah Lansia yang membayar layaknya hotel, namun di huni oleh para lansia. Rumah Lansia ini juga sudah ada asosianya yaitu Asosiasi Senior Living Indonesia (ASLI) yang sudah ada 40 komunitas yang mengelola rumah singgah tersebut.

Presentasi Usaha Ternak Ayam

Paparan terakhir adalah tentang Usaha ternak Ayam dari Japfa Ciomas.

- a) Usaha untuk ayam potong, berupa ayam boiler di mulai dari ayam kecil dan 30 hari kemudian maksimal berat ayam sudah 1,8 kg, siap untuk di jual sebagai ayam potong.
- b) Usaha ini intinya untuk mencapai *win-win solustion*.

Tulisan lengkap tentang UMKM dapat dibaca pada halaman akhir.

(d.marnanto)

PERTEMUAN PENGURUS IKPLN DJPP

Bahas RKA 2026 (13 Januari 2026)



Menindak lanjuti surat IKPLN Pusat No. 1133/07/IKPLN PUSAT/ XII/2025, tanggal 12 Desember 2025, perihal Rencana Kerja dan Anggaran (RKA) 2026, maka pada tanggal 13 Januari 2026, pengurus IKPLN DJPP mengadakan rapat internal untuk membahas Rencana Kerja.

RKA tahun 2026 disusun berdasarkan / penjabaran progam kerja yang telah diputuskan pada Musyawarah Daerah. yang berisi antara lain :

- a) Informasi dan uraian kegiatan masing-masing Bidang

- b) Nilai anggaran per masing-masing kegiatan selama satu tahun dan dijabarkan per-triwulan.

Sumber dana RKA agar diupayakan dari sumber yang sah, antara lain iuran anggota bulanan, iuran dana kematian dan dana sosial lainnya yang ditetapkan oleh pengurus Daerah dan sumber dana lainnya yang tidak mengikat.

Anggaran dan dana tersebut harus dikelola dengan tertib dan penuh tanggung jawab.

Rapat Intern (27 Januari 2026)

Rapat intern rutin IKPLN DJPP dilaksanakan pada tanggal 27 Januari 2026

Dengan agenda :

1. Lomba HUT ke 25 IKPLN.
2. MUSCAB IKPLN PUSDIKLAT.
3. Undangan bincang kesehatan dgn Rumah Sakit.
4. Lain-lain

Lomba HUT ke 25 IKPLN

Telah masuk video : 1 peserta membawakan Pantun & 2 peserta membawakan

lagu. Perlu diseleksi untuk diajukan ke IKPLN Pusat : Pantun & Lagu masing-masing katagori 1 peserta.

Musyawarah Cabang IKPLN PUSDIKLAT

Kepengurusan IKPLN Cabang PUSDIKLAT sudah beberapa periode belum melaksanakan Musyawarah Cabang. Segera IKPLN Cabang PUSDIKLAT membentuk Panitia Musyawarah Cabang yang diketuai pak Sukirno.

Undangan bincang kesehatan dengan Rumah Sakit

Pihak Rumah Sakit Premier Jatinegara telah mengundang IKPLN DJPP dan anggotanya untuk hadir di RS Premier Jatinegara pada tanggal 10 Pebruari 2026. Dengan topik tentang **Kesehatan Jantung**.

Program lainnya

1. Kunjungan ke anggota Senior dalam bulan Puasa Ramadhan.
2. Bidang Umum untuk mencari objek kunjungan lain semacam kunjungan ke Yakult.
3. Usahakan display UMKM Pensiunan di *plaza co-working* PLN Kantor Pusat lantai dasar.
4. Untuk ber-wira usaha anggota disarankan jangan melakukan sendiri. Usahakan

- membentuk kelompok minimal terdiri dari 3 orang.
5. Memperdayakan anggota, mendidik anggota jadi pedagang/usahawan/bisnis mandiri. Bidang Umum untuk menjajagi tempat usaha di lingkungan PLN Kantor Pusat.

Rapat internal (19 Mei 2026)



Tanggal 19 Mei 2026, bertempat di ruang rapat YPK PLN Gedung 1, lantai 4, PLN Kanto Pusat, IKPLN DJPP mengadakan rapat internal pengurus. Membahas hal-hal yang berkaitan dengan indikator Penilaian Kegiatan IKPLN Daerah dan IKPLN Cabang, yang telah ditetapkan oleh IKPLN Pusat, sebagai berikut :

Hasil Notulen Rapat atas Penilain Kegiatan DJPP



PENILAIAN KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH TAHUN 2026			
No.	URAIAN KEGIATAN	TARGET	KETERANGAN
1	2	5	6
1	Rapat Pengurus		
a	-Internal Pengurus IKPLN Daerah	12	sebulan sekali
b	-Rapat dengan Pengurus Cabang	4	tiga bulan sekali
c	-Rapat dengan Pembina	1	setahun sekali
2	Penyusunan RKA		
a	-Materi Rencana Kerja sesuai Rencana Kerja IKPLN Pusat	10	
b	-Sistematika Penyusunan	10	
c	-Ketepatan waktu Pengiriman	10	Diterima Pengurus IKPLN Pusat paling lambat 1 bulan setelah tanggap tutup tahun
3	Olah Raga dan Kebersamaan		
a	-Jenis Olah Raga bersama 1, LTK	40	seminggu sekali, termasuk online
b	-Jenis Olah Raga bersama 2,	20	dua kali sebulan
c	-Jenis Olah Raga bersama 3,	20	dua kali sebulan
d	-Kegiatan kebersamaan	4	sekali per triwulan
4	Kontribusi ke Media IKPLN		
	a IKPLN News atau website		
	- Pengiriman berita atau Artikel	4	Terbit per triwulan
	- Pengiriman Foto Kegiatan	4	Terbit per triwulan
	b IKPLN TV		
	- Peliputan Kegiatan	4	Peliputan kegiatan tertentu
5	Laporan Kegiatan		
a	- Ketepatan waktu Pengiriman	2	Laporan per semester, diterima Pengurus IK-PLN Pusat paling lambat tgl 15 bulan berikut.
b	- Realisasi pelaksanaan Rencana Kerja	100%	
6	Update Data Anggota		
a	- Prosentase pencapaian Data Ulang	100%	Dihitung dari seluruh jumlah anggota
b	- Update Data Kompetensi	60%	Dihitung dari jumlah anggota pensiunan pegawai yang usia sampai dengan 70 tahun
7	Knowledge Sharing		
	- Sharing yang dilaksanakan	2	Dua kali setahun.

LAPORAN NOTULEN RAPAT		
Tanggal 19 Mei 2026		
PENILAIAN KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH TAHUN 2026		
1.	a.	Rapat Intern DJPP (sebulan sekali)
		Risalah Rapat Pengurus DJPP tanggal (bukti : Daftar kehadiran rapat)
	1.	Membahas Santunan Kematian yang telah di bayar tanggal berapa? Yang di usulkan berapa?
	2.	Rencana <i>Healt Talk</i> (Bincang Kesehatan) ke RS
	3.	Memonitor terlaksananya LTK di cabang-cabang
	4.	Mengevaluasi laporan pengobatan para pensiunan
	5.	Evaluasi para pensiunan di Rumah Sakit (siapa saja)
	b.	Rapat dengan Pengurus Cabang (tiga bulan sekali)
		Risalah rapat DJPP di Cabang-cabang tanggal (bukti : Daftar kehadiran rapat)
	1.	Mengevaluasi kepastian tidak ada masalah pengobatan di cabang.
	2.	Laporan kegiatan masing-masing cabang per triwulan
	3.	Evaluasi kegiatan LTK di cabang-cabang.
	4.	Kondisi pensiunan di rumah sakit
	c.	Rapat dengan Pembina (setahun sekali)
		Risalah rapat DJPP dengan Pembina tanggal . . . (bukti : Surat, Foto bersama)
	1.	Evaluasi berjalan organisasi
	2.	Evaluasi pengobatan pensiun
	3.	Evaluasi Datul
	4.	Evaluasi Kondisi para pensiun
	5.	Kunjungan pensiunan usia di atas 80 tahun.
2.		Risalah Penyusunan RKA 2026
	1.	Pembahasan tentang target dan pencapaian (RKA 2026 bahas 14 Jan 2026)
	2.	Sistematika Penyusunan
	3.	Ketepatan waktu pengiriman (RKA 2026 dikirim ke IKPLN Pusat 15 Jan 2026) RKA 2027 diterima Pengurus IKPLN Pusat paling lambat 1 bulan setelah tanggal tutup tahun

Mohammad Hatta (Wakil Presiden Pertama RI):

“Masa pensiun bukan berarti berhenti belajar dan mengabdikan ilmu dan tenaga tetap dapat didedikasikan kepada masyarakat melalui karya tulis, membagikan kebijaksanaan, dan mengajar.”

LAPORAN NOTULEN RAPAT (lanjutan 1)							
Tanggal 19 Mei 2026							
PENILAIAN KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH TAHUN 2026							
3.	Evaluasi olah raga kebersamaan (Kegiatan kebersamaan (sekali per triwulan))						
		No.	Unit IKLPN	Jenis Olah Raga			
				LTK (per minggu, termasuk online)	Merpati Putih (dua kali sebulan)	Sepeda (dua kali sebulan)	Golf (dua kali sebulan)
		1	Terpusat (gabung dg IKPLN Pusat)				
		2	DJPP (1 bulan sekali on line dg Cabang2)				
		3	Cab. Kantor Pusat				
		4	Cab. Pusdiklat				
		5	Cab. Puslitbang				
		6	Cab. P2B JB & TJBB				
		7	Cab. Pusharlis				
		8	Cab. Cawang				
		9	Cab. Duri Kosambi				
4.	Kontribusi ke Media IKPLN						
		No.	Uraian	Berita	Foto	Artikel	
		1.	Majalah IKPLN News				Terbit per Triwulan
		2.	IKPLN TV				4 peliputan Giat
		3.	Majalah Senior				per Semester
5.	Laporan Kegiatan						
	a.	Ketepatan Waktu Pengiriman (Laporan per semester, diterima Pengurus IKPLN Pusat paling lambat tgl 15 bulan berikut)					
	b.	Realisasi pelaksanaan Rencana Kerja					
		No.	Uraian	Pengiriman			
		1	RKA				
		2	Datul				
		3	Laporan Kegiatan				
		4	Realisasi Kegiatan				

LAPORAN NOTULEN RAPAT (lanjutan 2)							
Tanggal 19 Mei 2026							
PENILAIAN KEGIATAN PENGURUS IKPLN DAERAH TAHUN 2026							
6.	Update data anggota						
	No.	Cabang	Datul (%)	Jml anggota Update Data Kompetensi			
	1	Cab. Kantor Pusat					
	2	Cab. Pusdiklat					
	3	Cab. Puslitbang					
	4	Cab. P2B JB & TJBB					
	5	Cab. Pusharlis					
	6	Cab. Cawang					
	7	Cab. Duri Kosambi					
7.	Knowledge Sharing (Dua kali setahun)						
	No.	Uraian	Topik	Jumlah peserta			
	1	Kunjungan ke RS (bincang kesehatan)					
	2	Kunjungan ke Yakult					
	3	Pelatihan wiraswasta					
	4						

(d.marnanto)

PERTEMUAN PENGURUS CABANG

IKPLN Cab.Kantor Pusat & Pembina

IKPLN Cabang Kantor Pusat pada tanggal 13 Pebruari 2026 mengadakan pertemuan silaturahmi dengan Pembina utama , yaitu PLN EVP HSC, bapak Galih.

Hadir dalam pertemuan ini , dari PLN pihak : bapak Galih (EVP HSC), ibu Ridha Dianingratri (PLN HSC , VP digital & Analitik HC), ibu lin (PLN HSC , VP Purnabakti). Dari IKPLN hadir : bapak Zaenuddin, bapak Doni Marnanto, bapak Surya Fitriadi, bapak Dodoh Rahmat, bapak Monang Sirumapea.

Dalam kesempatan makan siang bersama, selain mengenalkan pengurus IKPLN, dibicarakan hal-hal terkait kegiatan IKPLN Cabang Kantor Pusat dan para pensiunan PLN Kantor Pusat. Serta keterkaitannya dengan fasilitas yang disediakan oleh PLN.



Dari kiri : ibu lin, bapak Galih, ibu Ridha

bapak Zulkarnain, bapak Doni, bapak Surya, bapak Dodoh, bapak Monang

Rapat IKPLN Cab.LMK (8 April 2026)

IKPLN Cabang LMK pada hari Rabu, tanggal 08 April 2026. Bertempat di Ruang IK-PLN Puslitbang Duren Tiga

Agenda yang dibicarakan :

- 1) Datul semester 1 (Juli – Agustus 2026), data-datanya dapat dipersiapkan mulai dari sekarang .
- 2) Untuk persiapan IKPLN pak Yusuf Sulaeman dan istri sudah berhasil melakukan aktivasi *finger print* di PLN Cikokol.
- 3) Untuk pengobatan yang masih belum dapat menggunakan *finger print*, masih dapat menggunakan QRIS di beberapa klinik Pengobatan PLN.
- 4) Rencana HBH pengurus IKPLN di Bandung,
- 5) Temu Kangen/Silaturahmi seluruh anggota IKPLN Puslitbang/Pusertif direncanakan pada tanggal 17 Mei 2026.
- 6) Bantuan dana Rumah Sehat dari PLN Pusat sebesar Rp. 4.000.000,- akan diteruskan kepada :



pak Keman, lokasi rumah di Sukatani, Cimanggis, DEPOK.

- 7) Rencana untuk mengunjungi pensiunan yang sudah usia lanjut (≥ 80 th) akan dilaksanakan antara tanggal 4 - 8 Mei 2026 :

Pak Margono (Kalibata)

Pak Endang Sunardja (Bekasi)

Pak Rosid (Komp. PLN - Duren Tiga)

Pak Wardhani (Komp. PLN - Duren Tiga)

Rapat IKPLN Cab.LMK (6 Mei 2026)



Rapat internal IKPLN Cabang LMK membahas

1. Rencana Temu Kangen anggota pensiun PLN PUSLITBANG dan PLN PUSERTIF.
2. Pengembalian kelebihan Manfaat Pensiun atas nama Almrh. Rasiti Sukirdan. Akan diperhitungkan dengan bantuan duka dari YPK PLN.

MusCab IKPLN Cab.PUSDIKLAT

Pada hari Sabtu tanggal 9 Mei 2026 di laksanakan Musyawarah Cabang IKPLN Cabang PUSDIKLAT, mengambil tempat di ruang Tirta Samaya, PT PLN (Persero) Pusdiklat, Ragunan – Jakarta Selatan.

Dihadiri anggota yang terdiri dari pensiunan PLN PUSDIKLAT (PLN *Corporate University*) Ragunan dan PLN UPDL Jakarta, Slipi, serta Ketua dan Wakil Ketua IKPLN DJPP.



Foto bersama peserta Musyawarah Cabang IKPLN Cabang PUSDIKLAT serta Ketua dan Wakil Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat.

Panitia MUSCAB yang di Ketuai oleh bapak Sukirno, Wakil Ketua ibu Anna Agustina dan Sekretaris ibu Dwi Listiawati membuka acara diawali dengan memperdengarkan dan menyanyikan lagu berturut-turut Indonesia Raya, Hymne dan Mars IKPLN.

Setelah laporan panitia MUSCAB dilanjut-



Serah Terima Pimpinan Sidang Sementara kepada Pimpinan Sidang Paripurna

kan sambutan Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat bapak Wahidin Sitompul. Karena Pembina Utama dan Pembina ber-

halangan hadir, maka Panitia MUSCAB melanjutkan acara, bertindak sebagai Pimpinan Sidang Sementara mengesahkan Kuorum Sidang, Jadwal Sidang dan Tata Tertib, serta Pemilihan dan Penetapan Pimpinan Sidang Paripurna.

Terpilih sebagai Pimpinan Sidang Paripurna, Ketua bapak M. Soegijanto, Wakil Ketua ibu Ariana, dan Sekretaris ibu Dwi Listiawati.

Pimpinan Sidang Paripurna membentuk Komisi komisi sebagai berikut :

Komisi I , dengan tugas membahas Pertanggung Jawaban Pengurus IKPLN Cabang PUSDIKLAT masa bakti 2021-2025.

Sebagai pimpinan Komisi I adalah:

Ketua : ibu Sri Murdiati

Wakil Ketua: ibu Siti Nursyamsiah

Sekretaris : ibu Maria Goretti Enny WF

Komisi II , dengan tugas membahas Rencana / Program Kerja Pengurus IKPLN Cabang untuk masa bakti men-



Ketua IKPLN Cabang PUSDIKLAT masa bakti 2021-2025, bapak Syamsul Hidayat memberikan Laporan Pertanggung Jawaban

datang (2026-2030).

Sebagai pimpinan Komisi II adalah:

Ketua : bapak Novihadi

Wakil Ketua: bapak Wilman Rangkuti

Sekretaris : bapak Suprastikno



Pemaparan hasil sidang Komisi II



Pemaparan hasil sidang Komisi III



Pemaparan hasil sidang Komisi I

Komisi III, dengan tugas meneliti dan memilih calon calon ketua

Sebagai pimpinan Komisi III adalah:

Ketua : bapak Yudi Siswanto

Wakil Ketua: ibu Sri Annggraeni

Sekretaris : ibu Asnah Bernawi

Puncak acara adalah pemilihan Ketua.

Dalam Sidang Paripurna, secara akla-masi memilih bapak M.Soegijanto se-

bagai Ketua Terpilih untuk menjabat Ketua IKPLN Cabang PUSDIKLAT masa bakti 2026-2030.



Pelantikan Ketua IKPLN Cabang PUSDILAT terpilih, bapak M.Soegijanto oleh Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat, bapak Wahidin Sitompul

(d.marnanto)

OLAH RAGA & SENAM

HBH LTK Kortonom 1 Bekasi



HBH Penggiat LTK Kortonom 1 Bekasi di Halaman Pemkot Bekasi

Sabtu, 18 April 2026 mulai jam 06.00 halaman Pemkot Bekasi sudah mulai ramai dihadiri oleh penggiat Ling Tien Kung dengan busana putih biru. Alhamdulillah lebih dari 500 orang hadir untuk silaturahmi dan Halal Bi Halal

Acara dimulai tepat pukul 07.00 dengan Terapi Gerak Dasar yang dipimpin oleh ketua Tim Teknik pak Tarsya dan sebagai pe-raga pak Aries Mayong.

Latihan gerak dasar belum selesai walikota hadir bersama ketua Kormi ibu Wiwiek Triadiyanto.

Dalam sambutannya beliau mengatakan penggiat Ling Tien Kung silahkan ajak masyarakat luas untuk hidup sehat dan jadwal olah raga dirubah menjadi

setiap hari Selasa, sedang setiap Jumat untuk agenda UMKM Jumat Berkah.

Pada kesempatan ini ketua Kormi ibu Wiwiel memberikan hadiah *door prize* berupa sepeda. Disamping 2 buah sepeda banyak lagi *door prize* sumbangan dari para donatur.

Acara ini terselenggara berkat dukungan





Foto bersama peserta LTK Kortonom 1 Bekasi

dari :

- a) Seluruh peserta LTK
- b) Pemkot Bekasi
- c) RS EMC Pekayon

yang dipimpin oleh bapak Mugiyono, dilanjutkan dengan Laporan Ketua Panitia Penyelenggara, bapak Padrudin.



Kipas Kembar

- d) Larutan Cap Badak

Setelah walikota beserta ibu meninggalkan tempat, acara gerak dasar dilanjutkan dengan pengendapan emosi hingga acara selesai.

Acara inti diawali dengan doa bersama

Sambutan Ketua Kortonom Bekasi, bapak Heridon dan Pembina Kortonom Bekasi, bapak Heri Setiyono.

Setelah sambutan-sambutan di buka nomer *door prize*.

Latihan dilanjutkan dengan

- a) F Lung V

- b) Taichi 24
- c) Kipas kembar

Dilanjutkan dengan foto bersama seluruh peserta yang hadir, hadir selain dari Anggota Kortonom 1 Bekasi juga tamu dari kortonom Bogor yg dipimpin oleh ibu Dida dan pak Dedi dari Ciputat, disamping itu hadir pula Camat Bekasi Selatan bapak Karya Sukma Jaya. dan puncak acara bersalam salaman yg diiringi oleh orgen tunggal, selain penyanyi juga ada vokal group dari penggiat LTK yang berbakat diantaranya adalah Ibu Endar, Emmy Putong, Inne, Yanti, Wiwiek dan dilanjutkan dengan berjoget bersama dan yang membuat seru ketua panitia serta peserta lain memberikan saweran sehingga acara semakin seru.

Sambil menunggu waktu, disela acara dibukalah *door prize* yg berjumlah +/- 60 buah, sebagai hadiah utama berupa 2 unit sepeda.

Acara ditutup pd pukul 12.00, dengan mengumandangkan yel yel :

Ling Tien Kung
Jaya
Jaya
Jaya

Making People Healthy
Yes
Yes
Yes

Salam Kormi
Sehat
Bugar
Gembira
Luar Biasa

Demikian acara HBH dan Silaturahmi Kortonom 1 Bekasi dengan Tema Berlatih sehat bersama selamanya.

Tatutan video rekaman :
 HBH Penggiat Ling Tien Kung Kortonom 1 Bekasi | Halaman Pemkot Bekasi
<https://youtu.be/lZnNjC4MzX8>

(yuli r utami)

BERBAGI PENGETAHUAN

Bincang Kesehatan RS EMC Alam Sutera



Tes pendengaran

Pada tanggal 8 Januari 2026, Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusa Pusat dan anggota dari ke 7 IKPLN Cabang, menghadiri undangan RS EMC Alam Sutera. Pertemuan kali ini diisi dengan Bincang Kesehatan dengan topik "Nyeri pada Orang Tua".

Hadir dalam acara ini kurang lebih 75



Tes gula darah & asam urat, gratis.

anggota pensiunan PLN yang tinggal di Jakarta dan sekitarnya.

Sebelum acara dimulai, pihak Rumah Sakit memberikan *Medical Check Up* kepada para undangan, antara lain tes pendengaran, tes keseimbangan, tes kadar gula darah sewaktu, tes asam urat, tes kolesterol.



Ketua IKPLN DJPP, bapak Wahidin memberi sambutan



Dr. Tri Wahyudi SpN.FINS.FINA, Dokter Neurologi, Neurointervensi, menyampaikan materi "Nyeri pada Orang Tua"



Foto bersama anggota IKPLN DJPP dengan dokter serta staf RS EMC Alam Sutera



Gambar kiri : Pengurus IKPLN DJPP foto bersama staf marketing RS EMC Alam Sutera

(d.marnanto)

Bincang Kesehatan RS EMC Alam Sutera Apa & Bagaimana Nyeri Pada Lansia



Dr. Tri Wahyudi SpN.FINS.FINA, Dokter Neurologi, Neurointervensi

Pada tanggal 8 Januari 2026, IKPLN DJPP beserta IKPLN Cabang menghadiri Bincang Kesehatan yang diselenggarakan oleh Rumah Sakit EMC Alam Sutera.

Topik yang dibicarakan mengenai “**Nyeri Pada Orang Tua**”. Sebagai pembawa materi adalah Dr. Tri Wahyudi SpN.FINS.FINA, Dokter Neurologi, Neurointervensi.

NYERI ITU APA

Nyeri merupakan rasa sensoris dan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan. Pada kondisi akut nyeri berhubungan dengan adanya kerusakan atau potensi kerusakan jaringan.

Nyeri kronik merupakan nyeri yang dirasakan selama lebih dari tiga bulan, bersifat persisten maupun hilang timbul, dan dirasakan walaupun waktu penyembuhan kerusakan jaringan telah selesai. Nyeri

kronik dipengaruhi oleh faktor biopsikososial dan dapat mengganggu kualitas hidup pasien.

NYERI PADA ORANG TUA

Nyeri yang dirasakan pada usia lanjut terjadi pada :

- Nyeri pada boyok / pinggang
- Nyeri pada kepala dan leher
- Nyeri pada tangan
- Nyeri pada lutut

Delapan penyebab nyeri pinggang yang sering dianggap sepele :

1. Postur tubuh yang buruk. Bagi yang sehari-hari duduk di kursi saat kerja, atau mungkin rebahan di rumah namun dengan posisi tubuh yang buruk dalam jangka waktu yang lama dan dilakukan terus menerus, maka hal ini akan menyebabkan nyeri pinggang. Pastikan untuk membiasakan duduk dengan postur duduk yang baik.
2. Penggunaan Sepatu Hak Tinggi. Hak tinggi memang terlihat modis, namun penggunaan yang terlalu lama, bisa menyebabkan nyeri pinggang. Penggunaan sepatu hak tinggi dalam jangka panjang bisa merubah postur tubuh yang normal, dan hal ini akan menyebabkan ketidakseimbangan otot tubuh, khususnya di bagian pinggang.
3. Membawa tas atau ransel yang berat. Kebiasaan membawa tas atau ransel yang berat bisa membuat otot kaku dan akan mengakibatkan nyeri di pinggang. Apalagi jika manajemen isi dari ransel tidak tepat, akan meningkatkan kemungkinan nyeri pinggang.
4. Kurang olah raga. Tidak pernah



nyeri pinggang.

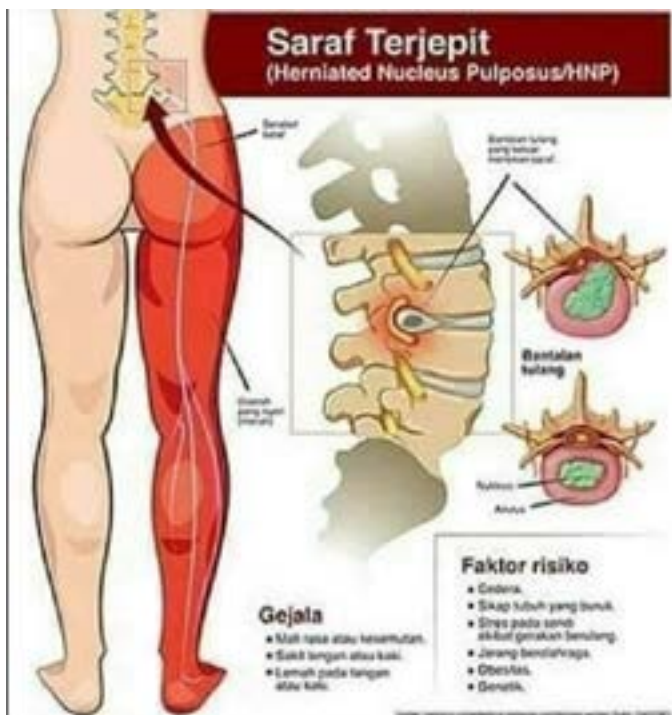
6. **Stress.** *Stress* bisa menyebabkan otot kaku, termasuk otot di area pinggang belakang. Hal ini bisa mengakibatkan pinggang terasa nyeri saat bergerak.

7. Kekurangan nutrisi. Kekurangan nutrisi tertentu, seperti kekurangan kalsium atau vitamin D, dapat menyebabkan nyeri pinggang.

Pastikan untuk

mengonsumsi makanan bergizi seimbang.

8. Tidur dengan posisi yang tidak baik. Tidak hanya nyeri punggung, tidur dengan posisi yang tidak baik juga bisa menyebabkan nyeri leher, dan pusing saat bangun.



GEJALA HNP LUMBAL

1. Nyeri pinggang menjalar ke kaki
2. Ada rasa baal, kesemutan, *burning pain*
3. Bila terlalu lama dibiarkan jalan jadi sulit, gangguan vegetasi (BAB, BAK & Disfungsi Ereksi)
4. Kaki bisa mengecil

olah raga dan sering rebahan bisa melemahkan otot dan akan meningkatkan kemungkinan untuk nyeri tulang belakang.

5. Dehidrasi. Percaya atau tidak, kurang asupan air akan bisa menyebabkan

Penyebab HNP Lumbal

Mengandung cucu, berat badan berlebih, mengangkat beban berat, terjatuh, duduk lama

Bagaimana Pengobatan Saraf Kejepit

1. Fisioterapi
2. Menggunakan alat-alat fisioterapi seperti ultrasound, TENS, dan *Short Wave Diathermy* (SWD) untuk mengurangi nyeri dan peradangan.
3. Latihan peregangan, penguatan otot punggung dan perut untuk mendukung tulang belakang.

Terapi traksi : menggunakan gaya tarik pada tulang belakang untuk mengurangi tekanan saraf.

Terapi renang : Air di kolam renang dapat mengurangi beban pada tulang belakang dan membantu relaksasi otot.

Blok saraf :

Blok saraf adalah prosedur medis yang digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan nyeri dengan memblokir sinyal saraf ke otak.

Prosedur blok saraf :

Pada blok saraf HNP lumbal, dokter akan menyuntikan obat bius (biasanya lokal) di sekitar saraf yang tertekan. Obat ini akan membantu memblokir sinyal nyeri dari saraf ke otak, sehingga mengurangi rasa sakit.

Tujuan blok saraf :

Adalah untuk membantu dokter menentukan sumber nyeri dan untuk memberikan pengobatan nyeri sementara sebelum tindakan pengobatan lebih lanjut. Seperti fisioterapi, obat-obatan atau operasi.

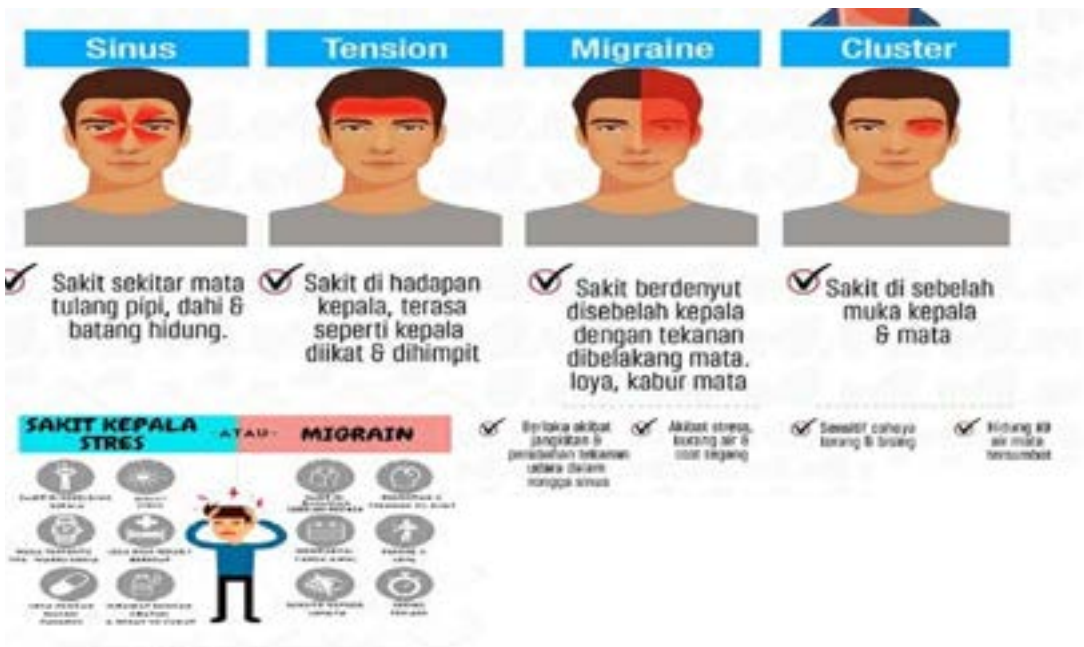
Efek samping :

Blok saraf biasanya aman, tetapi bisa menimbulkan efek samping. Seperti nyeri di tempat suntikan, atau efek samping yang lebih serius, seperti infeksi atau reaksi alergi.

OPERASI HNP LUMBAL

Indikasi operasi mutlak

1. GGN defekasi



Sakit kepala akibat stres (sakit kepala tegang) terasa seperti ada tekanan atau ikatan kencang di seluruh kepala, biasanya ringan hingga sedang. Sebaliknya, migrain adalah nyeri berdenyut hebat yang umumnya terjadi hanya pada satu sisi kepala dan sering kali disertai mual, muntah, serta sangat sensitif terhadap cahaya dan suara. [1, 2, 3, 4, 5]

Berikut adalah rangkuman perbedaannya untuk membantu Anda mengidentifikasi gejalanya:

Fitur Pembeda [1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9]	Sakit Kepala Stres (Tegangan)	Migrain
Sensasi Nyeri	Terasa kaku, menekan, atau seperti diikat kencang.	Terasa berdenyut hebat seperti dipukul-pukul.
Lokasi Nyeri	Menyeluruh di kedua sisi kepala, sering menjalar ke dahi, pelipis, dan leher.	Biasanya hanya pada satu sisi kepala (kiri atau kanan).
Tingkat Keparahan	Ringan hingga sedang, biasanya tidak mengganggu aktivitas berat.	Sedang hingga parah, sering kali melumpuhkan aktivitas.
Gejala Tambahan	Jarang disertai mual atau sensitivitas cahaya.	Disertai mual, muntah, serta sensitif terhadap cahaya dan suara keras.
Durasi	30 menit hingga beberapa hari.	4 jam hingga 72 jam.

Stres memang bisa memicu kedua kondisi ini. Untuk informasi lengkap mengenai manajemen nyeri dan cara membedakannya secara akurat, Anda bisa membaca lebih lanjut pedoman kesehatan dari WebMD

2. GGN motorik

Indikasi relatif

1. Nyeri hebat
2. Gagal dengan obat-obatan
3. Durasi keluhan lebih dari 3 bulan

Berikut adalah beberapa gejala utama sakit kepala servikogenik:

1. Nyeri kepala unilateral:
2. Sakit kepala biasanya hanya terjadi di satu sisi kepala, mulai dari bagian belakang kepala dan menjalar ke depan.
3. Nyeri leher dan kekakuan:
4. Leher seringkali terasa sakit, kaku, dan sulit digerakkan.
5. Keterbatasan rentang gerak leher:



6. Gerakan leher seperti menoleh, membengkokkan, atau memutar, dapat memicu atau memperburuk rasa sakit.

7. Nyeri yang menyebar:

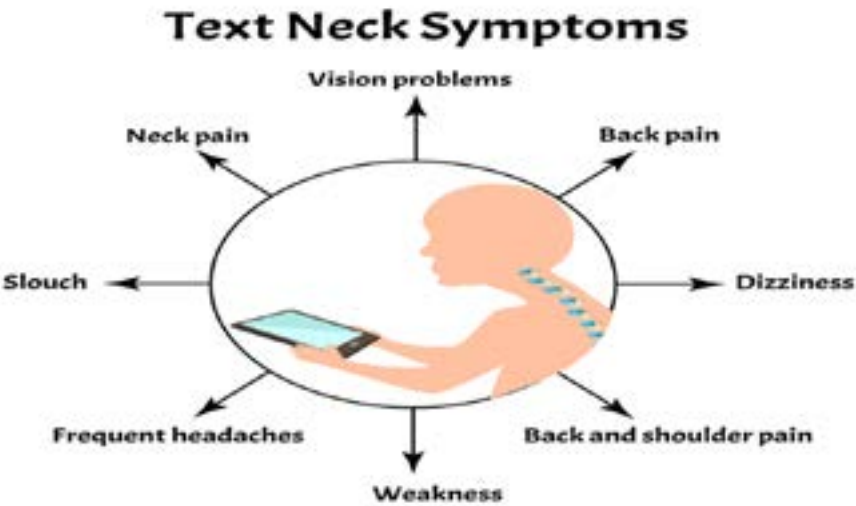
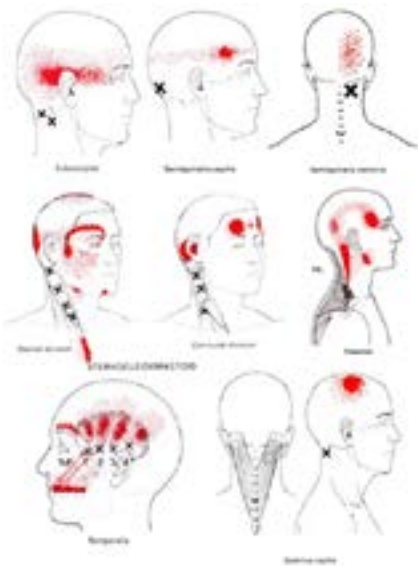
8. Sakit kepala dapat menjalar ke bagian lain dari kepala, seperti dahi, pelipis, atau di belakang mata.

9. Nyeri di bahu dan lengan:
10. Beberapa orang juga dapat merasakan nyeri di bahu dan lengan di sisi yang sama dengan sakit kepala.

11. Mual dan kepekaan:

12. Beberapa orang mungkin juga mengalami mual atau kepekaan terhadap cahaya dan suara.

CERVICOGENIC HEADACHE (SAKIT KEPALA SERVIKOGENIK)



Posisi kepala mempengaruhi beban di leher

ki sejarah serangan migrain sebanyak 5 kali.



Migrain

Migrain adalah nyeri kepala sedang hingga parah yang terasa berdenyut, yang umumnya hanya mengenai sebelah sisi kepala saja. Penyakit ini sering diindap wanta dibanding pria.

Menurut hasil penelitian WHO, dari total populasi manusia berusia 18-65 tahun yang melaporkan pernah mengalami sakit kepala. Sekitar 30% merupakan sakit kepala migrain.

Pada sebagian orang, serangan migrain dapat muncul hanya beberapa kali dalam setahun. Akan tetapi pada penderita lainnya, migrain dapat muncul hingga beberapa kali dalam seminggu. Pada kasus tertentu, nyeri dapat muncul di kedua sisi kepala dan bahkan menyerang leher penderita

Beberapa jenis migrain yang prlu diketahui :

1. Migrain tanpa Aura. Sakit kepala migrain yang terjadi tanpa tanda-tanda atau gejala. Migrain tanpa aura didiagnosis setelah pasien diketahui memiliki

2. Migrain dengan Aura. Tanda-tanda yang mengawali sakit kepala disebut Aura. Tanda-tanda yang dirasakan sebelum terjadi migrain ini umumnya berupa masalah penglihatan (kilatan cahaya pada mata). Kekakuan pada leher dan kesemutan pada anggota tubuh. Migrain dengan aura juga dikenal sebagai migrain klasik. Jenis ini dialami sekitar sepertiga dari pengindap migrain.
3. Aura migrain tanpa sakit kepala. Migrain terjadi ketika pengindap merasakan aura atau gejala migrain yang lain, tapi tanpa diiringi sakit kepala.

Kaku & Nyeri pada Jari Tangan

Rematik, *carpal tunnel syndrome*, *trigger finger*.

Ketiga kondisi tersebut adalah gangguan muskuloskeletal yang menyerang tangan dan pergelangan tangan, sering kali saling berkaitan. Berikut adalah penjelasan masing-masing: [1, 2]

1. *Carpal Tunnel Syndrome* (CTS)

CTS adalah kondisi saraf terjepit di pergelangan tangan. Terowongan karpal merupakan lorong sempit yang

Kaku dan Nyeri Pada Jari Tangan

Rematik
Carpal Tunnel Syndrome
Trigger Finger



dikelilingi tulang dan ligamen. Jika lorong ini membesar, saraf utama yang mengontrol fungsi motorik dan sensorik jari-jari tangan akan tertekan.

- Gejala utama: Kesemutan, kebas,

atau sensasi seperti terbakar pada ibu jari, telunjuk, jari tengah, dan sebagian jari manis.

2. Trigger Finger

Trigger finger, atau dikenal sebagai jari pelatuk, adalah peradangan pada selubung tendon (urat) yang berfungsi menekuk dan meluruskan jari. Peradangan ini menyebabkan penebalan yang menghambat gerakan jari.

Kondisi ini dinamakan Trigger Finger

Trigger finger adalah peradangan pada tendon atau jaringan yang mengikat tulang dan otot sehingga menimbulkan sensasi nyeri saat penderita menekuk atau meluruskan jari. Trigger finger dapat terjadi pada salah satu atau beberapa jari.

Gejala Trigger Finger

- Jari tangan sering kali berada di posisi tetap, bahkan saat mencoba menekuk atau menggangkannya.
- Rasa nyeri hebat ketika jari digerakkan.
- Jari yang terdampak terasa kaku, terutama saat pagi hari.
- Muncul sensasi "klik" ketika menggerakkan jari.
- Benjolan muncul di pangkal jari yang terkena.
- Jari yang berada di posisi bengkok tidak bisa diluruskan kembali, kecuali dengan bantuan.

Penanganan Trigger Finger

The infographic lists five treatment options for Trigger Finger: 1. Mengistirahatkan Tangan (Resting the hand), 2. Menggunakan Splint (Using a splint), 3. Fisioterapi (Physical therapy), 4. Obat-obatan anti inflamasi non steroid (OAINS) (Anti-inflammatory drugs), and 5. Tindakan Bedah/ Operasi Jika tak kunjung membaik (Surgery if it doesn't improve).

- Gejala utama: Jari tangan terasa kaku, nyeri, terkunci dalam posisi menekuk, dan akan menimbulkan bunyi "klik" saat dipaksa diluruskan.

3. Rematik

Dalam konteks ini, rematik umumnya merujuk pada *Rheumatoid Arthritis* (RA), yaitu penyakit autoimun kronis yang menyebabkan peradangan sistemik pada persendian di seluruh tubuh.

Ada 4 Perbedaan Gejala Asam Urat dengan Rematik, dapat dilihat pada gambar berikut ini.



kelemahan otot pada sekitar persendian lutut, berifat kronik, serta progresif (Ismaningsih & Selviani, 2018).

Apa itu Osteoarthritis ?

Osteoarthritis (OA) adalah kondisi penyakit kerusakan sendi pada tubuh, bisa semua sendi. Tapi paling sering lutut, jari-jari, dan panggul.

Nama lain OA, PENGAPURAN SENDI, penuaan sendi, sendi dempet, oli sendi habis.

Keluhan utamanya NYERI saat jalan, menumpu, ditekuk, dan sebagainya, biasanya terjadi pada lansia.

Stadium Osteoarthritis :

1. Doubful
2. Mild
3. Moderate
4. Severe

Nyeri Lutut, kenapa sih ?

Nyeri lutut adalah suatu penyakit degeneratif sendi serta merupakan tanda dan gejala dari *osteoarthritis* lutut (Susanti et al, 2023).

Osteoarthritis merupakan penyakit peradangan sendi yang seringkali terjadi di masyarakat dan menjadi penyebab nyeri dan kecacatan di seluruh dunia.

Osteoarthritis (OA) Lutut adalah penyakit degeneratif yang menyerang persendian ditandai munculnya gejala pada seluruh struktur sendi, kerusakan tulang rawan, muncul *sklerosis* dan *osteofit* di tepi tulang, renggangnya kapsul sendi, munculnya peradangan, dan adanya

Penyebab Nyeri Lutut.pada wanita lansia

1. Produksi cairan sendi menurun
2. Pembentukan tulang baru menurun
3. Pengeroposan & pengapuran tulang
4. Kebiasaan memakai *high heels*.
5. *Obesitas Hormonal (Menopause)*

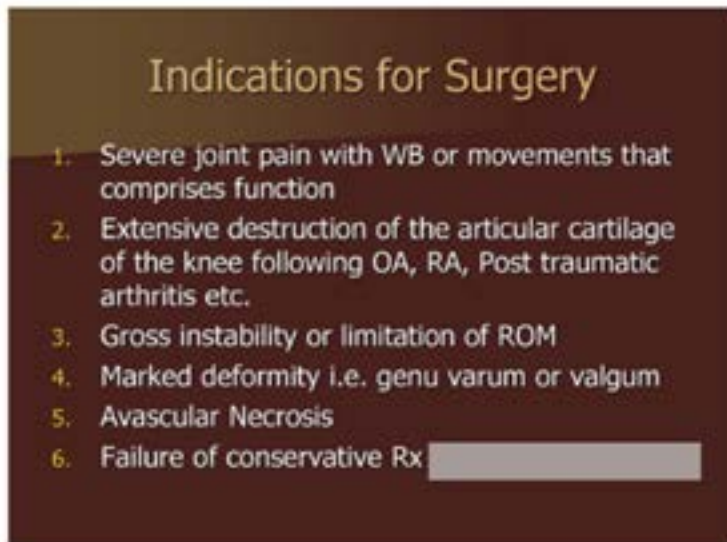
Pengobatan Nyeri Lutut Ringan :

1. Obat-obatan, mengurangi nyeri dan radang.
2. Menurunkan berat badan
3. Olah raga penguatan lutut (bersepeda)
4. Fisioterapi

Sedang : Suntikan pada lutut

Berat : Operasi lutut

Indikasi untuk Operasi



(RS EMC Alam Sutera)

Bincang Kesehatan RS Premier Jatinegara



beserta Cabang-Cabang, sejumlah kurang lebih 75 orang.

Kali ini Bincang Kesehatan di RS EMC Alam Sutera dengan topik **"By-pass Jantung : Indikasi, Manfaat dan Hasil Jangka Panjang"**. Sebagai

Kembali IKPLN DJPP mendapat undangan dari RS Premier Jatinegara pada tanggal 10 Pebruari 2026.

Bertempat di Auditorium lantai 9 RS Premier Jatinegara, hadir dalam acara ini Pengurus dan Anggota dari IKPLN DJPP

pemateri dibawakan oleh Dr.dr.Yanto Sandy Tjang, Sp.BTKV(K), MPH, MSc, DSc, PhD, FICS, FETCS sebagai dokter Spesialis Bidang Toraks dan Jantung.

(d.marnanto)

Bincang kesehatan RS Eka Hospital Bekasi



Pada tanggal 28 April 2026, beberapa pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat memenuhi undangan dari RS Eka Hospital Bekasi untuk menghadiri silaturahmi.

Dalam acara tersebut disampaikan materi kesehatan dengan topik : **"Kenali Hipertensi untuk Kesehatan Jantung"**

(yuli r utami)

KEBERSAMAAN dengan ANGGOTA

Apresiasi Syukuran HUT IKPLN ke 25

Dalam rangka syukuran HUT ke 25 tahun IKPLN yang telah diselenggarakan pada tanggal 8 Februari 2026 secara luring dan daring (*hybrid*), IKPLN Pusat memberikan apresiasi dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada seluruh pengurus dan anggota IKPLN Daerah/Cabang yang

telah berpartisipasi baik hadir langsung di Auditorium PT PLN (Persero) Kantor Pusat maupun hadir secara *on-line*. Apresiasi pemenang per-orangan berupa : Pulsa Zoom, *Door Prize*, bentuk uang tunai bagi pemenang *Twibbonze*. Apresiasi pemenang kelompok IKPLN

Daerah untuk katagori : Berdendang, Pantun, ID Card, Pengisian Data Base Kompetensi Anggota.

Penghargaan dan pemenang lomba kelompok/perwakilan IKPLN Daerah, adalah sebagai berikut :



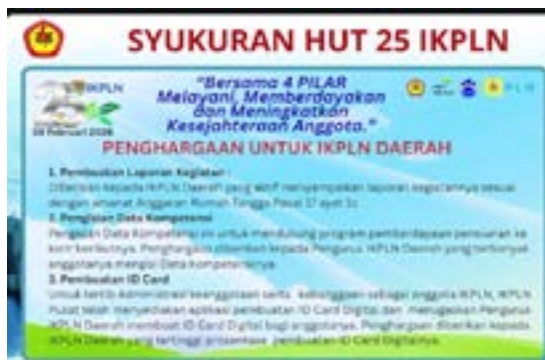
Pembuatan Laporan Kegiatan & Pengisian Data Kompetensi Individu



Pembuatan ID Card



Pemenang Lomba menyanyi dan Lomba berpantun & pantun



Penghargaan IKPLN Daerah

Para pemenang lomba berdendang dan pantun berserta tautan rekaman videonya, yaitu :

Pemenang 1 Lomba Menyanyi
https://youtu.be/_O5WV9xv2v4 – dibawakan oleh
Paduan Suara IKPLN DAERAH NUSA TENGGARA TIMUR

Pemenang 2 Lomba Menyanyi
<https://youtu.be/pFEi83RJXpE>
IKPLN Daerah Pusat Pusat – dibawakan oleh ibu Rosa Augustina (Rossi)

Pemenang 3 Lomba Menyanyi
<https://youtu.be/ChIZwHOKfxw>
IKPLN PLN Daerah Nusantara Power – dibawakan oleh bapak Herlambang

Pemenang Harapan Lomba Menyanyi
https://youtu.be/-SCe_zniudM –
dibawakan oleh
Paduan Suara IKPLN Daerah Bali

Pemenang 1 Lomba Berpantun
<https://youtu.be/5SFLZK2xfpk> -
dibawakan oleh Kelompok Pepantun
IKPLN Daerah SUMSEL, Jambi & Bengkulu

Pemenang 2 Lomba Berpantun
<https://youtu.be/bmCq0g2bMjg> -

dibawakan oleh Kelompok Pepantun
IKPLN Daerah Jawa Tengah

Pemenang 3 Lomba Berpantun
<https://youtu.be/8KdoM-KbVMs> - di-
bawakan oleh Pepantun ibu Yulmisni
IKPLN Daerah Sumatera Barat

Pemenang Harapan Lomba Berpantun
<https://youtu.be/R7TXrMnZYyw>
IKPLN Daerah Jawa Barat - dibawakan
oleh Pepantun ibu Lulut

(d.marnanto)

IKPLN DJPP Kegiatan Ramadhan

Kunjungan ke rumah bapak Asmawi



Bapak Asmawi (baju merah)

Kamis, 5 Maret 2026 bersama ketua
DJPP bapak Wahidin Sitompul rombong-
an pergi menuju rumah bapak Asmawi
yang tinggal di Jl. PLK II No. 10 Cililitan
Besar Bentengan, RT/RW 005/001,
Kelurahan Makasar, Kecamatan
Makasar, JAKARTA TIMUR.

Pak Asmawi genap berusia 92 tahun
pada 31 Mei tahun ini, tanggal tersebut
kami dapat dari pak Asmawi langsung.
Saat ini tinggal bersama istri dan cucu
nya.

Beliau dikarunia 9 putra/putri namun

saat ini yang masih ada (hidup) tinggal 1
orang.

*Saya ingat sekali pada tahun 1984 pak
Asmawi bertugas antar jemput karyawan
PLN, jurusan Blok M -Pulo Gadung', ujar
pak Asmawi.*

Beliau hobby main sepak bola dan (musik
dangdut sampai saat ini masih ditekuni)
beliau sering jalan- jalan ke TMII hanya
untuk berjoget, 6 hal ini diceritakan oleh
istrinya yang berbeda usia hampir 30
tahun.

Kami juga menemukan jalan tempat pak
Asmawi tinggal di Cililitan Besar Ben-
tengan, kelurahan Makasar, Jakarta
Timur dan gang menuju rumah beliau
bernama gang Asnawi. Cerita beliau dulu
tinggal didepan PLN Cililitan kemudian
pindah ke dekat jembatan/fly over dan
pindah lagi yang sekarang di tempati.
Ada 3 rumah putra putri nya di sekitar
tempat tinggalnya.

Disamping kunjungan untuk silaturahmi
kami juga mengingatkan tentang *finger
print* jika akan berobat.

Beliau juga masih ingat akan pemberian
THR, kapan keluar ya???

Alhamdulillah beliau tidak pikun dan ingat
apa-apa yang terjadi dimasa masih aktif.

Kunjungan berikutnya ke rumah ibu Suratinah usia 97 tahun, namun disebabkan alamat tidak lengkap maka kami urungkan karena harus mencari di 18 RT, per RT ada 80 KK.

Sempat kami ke rumah salah satu ketua



Bapak Kartono (nomor 2 dari kiri)

RT namun beliau tidak ada di tempat.

Kunjungan ke rumah bapak Kartono

Kunjungan berikutnya ke rumah bapak Kartono (yang akan berusia 92 tahun pada bulan April 2026) yang beralamatkan di Jl. Melati No. 34B, RT/RW 004/001, Kelurahan Cipayung, Kecamatan Cipayung, JAKARTA TIMUR.

Dengan mengucapkan Bismillah.. pencarian rumah pak Kartono diiringi hujan rintik, jalan sempit berkelok dan melalui jalan yang sama namun beda kelurahan. Untuk jarak ke rumah beliau bisa ditempuh 2 menit.

Beliau saat ini tinggal bersama anak cucunya. Dari 7 putra putri sekarang tinggal 6 orang yang masih hidup.

Saat wawancara beliau sudah banyak yang lupa hanya ingat dulu pernah beker-

ja di PLN Pusat, bagian apa tidak ingat sama sekali. Tak banyak yang bisa digali karena beliau sudah banyak yang tidak ingat apa yang terjadi.

Dan beliau juga sudah *finger print* karena setiap bulan beliau berobat tulang pinggang yang mengalami pengapuran. Namun tidak ada penyakit lain walau secara fisik kurus.

Alhamdulillah tepat adzan dzuhur berkumandang kunjungan selesai dilaksanakan.

Kunjungan ke rumah ibu Sawiyem

Ibu Sawiyem adalah istri almarhum bapak Partodikromo, pensiun dari PLN tahun 1983, sudah meninggal tahun 1993. Tinggal di Jl. Pramuka Sari III No. 3, RT/RW 004/008, Kelurahan Rawasari, Kecamatan Cempaka Putih, JAKARTA PUSAT.

Kami pengurus IKPLN DJPP agak kesulitan mencari lokasi tepatnya rumah beliau. Alhamdulillah ada ibu yang mengasuh PAUD menunjukan arah rumahnya.



Bincang dengan bapak Budi, putra ke lima almh ibu Sawiyem (kanan)

Saat berkunjung ke rumah ibu Sawiyem tanggal 10 Maret 2026, yang ditemui adalah bapak Budi, putra ke lima. Pada hari Rabu lalu tanggal 04 Maret 2026 jelang magrib, ibu Sawiyem dipanggil Sang Pencipta. Dalam usia 96 tahun, dimakamkan di TPU Penggilingan. Inna lillahi wa inna illaihi rojiun. Sungguh kami merasa kehilangan, larut dalam suana duka.

Kunjungan ke rumah bapak Sjahroel Samin

Pada hari yang sama tanggal 10 Maret 2026 kunjungan berikutnya ke rumah bapak Sjahroel Samin. Bertempat tinggal di Jl. Tugu II A No. 51, RT/RW 001/010, Kelurahan Jaticempaka, Kecamatan Pondok Gede, BEKASI, Jawa Barat. Saat ini bapak Sjahroel berusia 80 tahun



Bapak & ibu Sjahroel Samin (nomor 3&4 dari kiri)

Kunjungan ke rumah bapak Imam Sugandhi

Bapak Imam Sugandhi tinggal di Griya Cinere 1. Jalan Merak 2 . Blok A 2 no. 10, DEPOK, Jawa Barat. Ditemui dirumahnya



Bapak Imam Sugandhi & istri (ibu Maulida Gitasari)

didampingi istri ibu Maulida Gitasari. Kedua suami istri ini pernah berkarya di PLN Pusat Penyelidikan Masalah Kelistrikan (LMK), yang sekarang menjadi unit PLN PUSLITBANG dan PLN PUSERTIF. Saat ini usia beliau bapak Imam Sugandhi sudah 95 tahun. Alhamdulillah diberkahi usia panjang.



Pengurus IKPLN DJPP & IKPLN Cabang P2B-TJBB berkunjung ke rumah bapak Imam Sugandhi

(d.marnanto & yuli t utami)

IKPLN DJPP & Cabang2-Silahturahim



Foto bersama peserta silaturahmi

Acara silaturahmi IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat beserta ke 7 IKPLN Cabang dilaksanakan pada hari Selasa, 14 April 2026, mengambil tempat Cafe Kopi Daong Hutan Pinus di Jalan Caringin Cilengsi – Pancawati, Bogor, Jawa Barat.

Kesempatan ini sekaligus menjadi

ajang halal bi halal sesama pengurus.

Acara di hadiri oleh Pengurus IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat, dan Pengurus 7 IKPLN Cabang.

Yaitu, Pengurus IKPLN Cabang Kantor Pusat, Pengurus IKPLN Cabang

LMK, Pengurus IKPLN Cabang PUS-DIKLAT, Pengurus IKPLN Cabang P2B & TJBB, Pengurus IKPLN Cabang Duri Kosambi, Pengurus IKPLN Cabang Cawang, IKPLN



Bapak Hizban memberikan sambutan



Para pensehat IKPLN DJPP

Cabang Pulogadung & PUSHAR-LIS, serta beberapa Pengurus IKPLN Pusat.



Perwakilan pengurus IKPLN Cabang



Pengurus IKPLN Darah Jakarta Pusat Pusat

(d.marnanto, foto: Irwanto)

Prof. Dr. B.J. Habibie (Presiden ke-3 RI):

“Kualitas hidup seorang individu tidak berhenti pada saat ia memasuki masa purnabakti. Masa pensiun adalah waktu yang tepat untuk memaksimalkan potensi spiritual dan membagikan nilai-nilai kehidupan kepada generasi muda.”

Kunjungan Yayasan Teratai Putih Global



Drs. H Sjaifullah MM

Atas undangan bapak Syaifullah, Pengurus IKPLN DJPP dan IKPLN Cabang pada tanggal 13 Mei 2026, berkunjung ke Yayasan Teratai Putih Global di Bekasi. Beralamat Jl. Kampus Teratai Putih, Cimuning, Mustika Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat 17310

Yayasan Teratai Putih Global yang didirikan oleh Drs. H Sjaifullah MM, adalah seorang pensiunan PLN (purna tugas PLN pada tahun 2004). Saat ini Yayasan sudah berusia 47 tahun

Yayasan Teratai Putih Global menaungi 9 sekolah mulai dari KB-TK Islam, SD Islam, SMP Islam, SMA Islam yang berada di Kampus Cimuning serta 5 sekolah SMK yg tersebar di Bekasi dan Jakarta Timur.

Selain sembilan sekolah tersebut yang berada dibawah naungan Yayasan Teratai Putih Global kami juga mempunyai Yayasan Wakaf AL Muhajirin Teratai Putih Global yang bergerak di bidang sosial keagamaan dimana bentuk kegiatannya adalah mengelola Masjid Raya Al Muhajirin, Pesantren Wakaf, Paudqu, TPQ, DTA, Tabligh Akbar, Kajian Keislaman. UPZ, Bank Infaq, dan Sofia Convention Hall (*Fundraising*).



Teratai Putih Global Schools

Dalam rangka melaksanakan salah satu Tata Nilai Yayasan yaitu "PEDULI" maka Yayasan juga mempunyai program CSR dalam bentuk *Boarding School* dimana semua biaya tidak dibebankan kepada siswa dan wali murid (Gratis).

Mesjid Al Muhajirin cukup besar dan megah di ba-



Foto bersama bapak Syaifullah dan para peserta

ngun beberapa tahun yang lalu. Setiap hari Jumat, Yayasan ini berbagi kepada masyarakat yg membutuhkan, Jumat berkah.

Pendidikan dari tingkat TK, SD,SMP, SLTA. Adapun santri yang datang dari berbagai daerah, diantaranya dari NTT, Ambon, Palembang, dan lain lain. Mereka datang masih lugu dan tidak terawat, namun setelah 2-3 bulan wajahnya

menjadi cerah karena diberikan makan sehari 3 kali.

Jumlah siswa dari TK, SD,SMP,SMA sebelum covid ada 4000 lebih sekarang tinggal sekitar 2500 orang.

Bapak Syaifullah punya 7 kiat kita agar *survive* :

1. Bekerja niat untuk ibadah
2. Punya rasa memiliki
3. Punya *Mind Set*
4. Ber-akhlak baik
5. Peduli lingkungan
6. Kolaborasi
7. Doa dan tawakal

Rahasia sukses yang dibangun bapak Syaifullah, di rumah pak Syaifullah selalu ada minimum 2 anak yatim piatu.

Saat ini binaan beliau sangat banyak, ada di Muara Gem-



Fasilitas kolam renang



Mesjid Al Muhajirin

bong, Cianjur, Puncak, Tasikmalaya, Bekasi.

Hadir dari IKPLN DJPP : bapak Hizban Achmad, bapak Muljo Adji dan ibu, bapak Bambang SA dan ibu, bapak Wahidin

Sitompul dan ibu, Ketua Cabang Kantor Pusat bapak Dodoh Rachmat dan pengurus lainnya , pada kesempatan ini hadir pula ibu Muslim Abuhudjus beserta putri ke-empat nya.

Kami sangat bangga dan bahagia karena jamuannya luar biasa dan di sediakan orgen tunggal untuk menyalurkan hobby menyanyi.

Setelah sholat dzuhur kami melihat ruang terbuka yang begitu indah, Di lahan yang sangat luas, ada kolam renang yang sangat indah dan bersih. Acara ditutup tepat pukul 13.30.

Terima kasih bapak Sjaifullah yang sukses membangun pesantren, sekolah untuk memberikan ilmu dan bekal agama kepada putra putri didiknya.

Semoga Bapak,ibu dan keluarga diberikan sehat walafiat, panjang umur dan bahagia selalu.

Terima kasih tak terhingga atas tali kasih yang luar biasa semoga barokah.

(yuli r utami & d.marnanto)

IKPLN Cab.Pulogadung-PUSHARLIS Kunjungi Anggota



Bapak Suwoto (duduk baju biru) dan istri (kerudung hijau muda)

Alhamdulillah program kunjungan perdana ke anggota IKPLN Cabang Pulogadung-Pusharlis tahun 2026 untuk usia diatas 80 tahun, dapat terealisasi sesuai rencana.

Pada acara kunjungan perdana hari Ahad, 5 April 2026 ini bapak Suwanto ditemani oleh bapak



Bapak Sukirman (duduk)

Hadi Setiawan, bapak Kusnadi, bapak H. Nuruddin, bapak Dwi Ciptoroso, bapak Bambang SW, ibu Hj. Fauzi'ah dan ibu Hj. Sriyati.

Anggota yg kami kunjungi , adalah : Bapak Suwoto, bulan Nopember nanti akan berusia 80 tahun (NIP 4667106P), bertempat tinggal di Narogong, Bekasi.

Kunjungan tanggal 11 Juni 2026

Pada hari ini Kamis, 11 Juni 2026 kembali dilakukan kunjungan Silaturahmi



Ibu Maseroh (depan kedua dari kiri)



Bapak Sudarno (duduk di kursi roda)

Bapak Sukirman, yang berusia 81 tahun pada bulan Juni ini (NIPPEN 4570009K3) , bertempat tinggal di Jati Asih, Bekasi, dan, Bapak Sudarno, berusia 85 tahun (NIP-PEN 4178247K3), tinggal di Cikunir.

(IKPLN Cab. Pulogadung-PUSHARLIS)



Ibu Marsiyah (tengah)

ke anggota IKPLN Cabang Pulo Gadung-Pusharlis yg berusia di atas 80 tahun diantaranya,



Bapak Effendi (depan tengah)

1. Ibu Maseroh berusia 88 thn
2. Ibu Marsiyah berusia 83 thn
3. Bpk Effendi berusia 81 thn

(IKPLN Cab. Pulogadung-PUSHARLIS)

IKPLN Cab.P2B & TJBB-Kunjungi Anggota

Sehubungan dengan HUT IKPLN ke 25 bersama ini kami sampaikan salah satu Kegiatan IKPLN P2B & TJBB (Gandul) adalah Silaturahmi dan penyampaian bingkisan oleh Pengurus IKPLN P2B & TJBB ke rumah Pensiunan Senior yang berusia diatas 80 tahun antara lain :

1. Bapak. Sogiman, usia 89 tahun (NIPPEN 3660025 M), bertempat tinggal di Komplek PLTD Senayan, Jakarta.



Bapak Sogiman

2. Bapak. Firdaus, usia 84 tahun (NIPPEN 4174567K3), bertempat tinggal di Perumahan Pesona Kayangan, Depok.



Bapak Firdaus (memegang tongkat)

3. Bapak. Askar Amir , usia 81 tahun (NIPPEN 4471002E), tinggal di Komplek Timah, Pondok Labu, Jakarta Selatan.
4. Bapak. Wirawan,usia 81 tahun (NIPPEN 4471002E), tinggal di



Bapak Askar Amir (T.Shirt putih)



Bapak Wirawan (ke 2 dari kiri)

Komplek PLN Duren Tiga, Jakarta Selatan.

5. Bapak. AE Soeroto, usia 81 tahun (NIPPEN 4382037 Z), tinggal di Komplek Taman Asri, Cileduk, Tangerang..
6. Bapak. Yuser Dahlan, usia 81 tahun (NIPPLN 4471001K3), bertempat tinggal di Mediterania Regency, Bekasi Selatan.



Bapak Yuser Dahlan (duduk ke 2 dari kiri)



Bapak AE Soeroto (duduk ke 2 dari kanan)

Silaturahmi telah dilaksanakan

pada tanggal 26 Januari 2026.



Pengurus IKPLN Cabang P2B & TJBB

(IKPLN Cab P2B & TJBB)

IKPLN Cab.LMK-Temu Kangen



Peserta Temu Kangen pensiunan PLN LMK

Untuk ke sekian-kalinya Pengurus IKPLN Cabang LMK menyelenggarakan acara Temu Kangen. Acara diadakan pada hari Minggu tanggal 17 Mei 2026, mengambil tempat di Gedung Serba Guna PLN PUSLITBANG, Jakarta Selatan.

Turut pula diundang Pembina Utama dari PLN PUSLITBANG dan PLN PUSERTIF. Karena ada agenda lain, maka diwakilkan oleh SRM TND sebagai PLH GM PUSERTIF, Solikhudin. Serta Ketua IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat.

Untuk menambah daya tarik bagi kehadiran pensiunan, Pengurus IKPLN Cabang LMK mengundang RS Mayapada Jakarta Selatan untuk memberikan mini *Medical Check Up* dan Ceramah Kesehatan dengan topik “Hidup Nyaman di Usia Lanjut”

Selain hadiah *door price*, juga disiapkan hiburan dengan mengundang Organ Tunggal Aresta, dengan penyanyi tamu ibu Rosi serta biduan-biduan *volunteer* dari para pensiunan.



Foto bersama Pengurus IKPLN dengan Marketing dan Perawat RS Mayapada

Alhamdulillah kehadiran anggota pensiunan dari PLN PUSLITBANG dan PLN PUSERTIF mencapai lebih dari 125 orang atau lebih kurang 50% dari anggota terdaftar.

(d.marnanto)

IKPLN Cab.Kantor Pusat-ForKom



Foto bersama peserta Forum Komunikasi

Sebagai agenda rutin tahunan IKPLN Cabang Kantor Pusat kembali mengadakan Forum Komunikasi. Semester ini diadakan pada hari Sabtu , tanggal 9 Mei 2026, mengambil tempat di Auditorium PLN Kantor Pusat, Jakarta.

Forum yang diperuntukan bagi para anggota pensiunan dari PLN Kantor Pusat, sebagai sarana komunikasi antara Pengurus IKPLN dan anggotanya serta informasi terbaru tentang kebijakan, baik

oleh Ustadzah Lulung Mumtazah.

Untuk tes kesehatan disediakan pojok mini MCU dan tes Kepadatan Tulang dari RS Ciputra. Disediakan juga pojok *Bazaar* bagi pensiunan untuk bisa menawarkan produk produknya, dan transaksi jual beli diantara anggota.. Para hadirin diberikan *Goode Bag* dan *Door Prize*.

(IKPLN Cabang Kantor Pusat)

IKPLN Cab.Kantor Pusat-Daging Qurban



Pada tanggal 27 Mei 2026, mengambil tempat selasar gedung 1 PLN Kantor Pusat, IKPLN Cabang Kantor Pusat menyalurkan daging Qurban dari para Pegawai PLN Kantor Pusat kepada para pensiunan PLN Kantor Pusat.

Adapun kriteria penerima daging adalah para pensiun yang menerima



Penyaluran daging Qurban kepada anggota pensiunan

Manfaat Pensiun Rp 1 juta kebawah. Ada sekitar 200 orang yang masuk katagori ini.

(IKPLN Cabang Kantor Pusat)



Panitia penyaluran daging Qurban

HUNIAN SEHAT

Program Hunian Sehat dengan bantuan dana dari YBM PLN untuk Tahun 2025 akhir, Daerah Jakarta Pusat Pusat mendapat bantuan untuk 9 unit rumah.

Tim Program Hunian Sehat YBM - IKPLN Pusat melakukan evaluasi data usulan yang dikirimkan IKPLN Daerah, dengan mengacu syarat penerima program, kriteria kerusakan dan perbaikan yang diperlukan serta memperhatikan ketersediaan dana yang ada, menetapkan:

- Alokasi IKPLN Daerah Jakarta Pusat-Pusat sejumlah 9 (Sembilan) rumah.
- Dana Program sebesar Rp. 135.000.000 (Seratus Tiga puluh Lima juta Rupiah)

Program ini dalam usulan, jumlah unit lebih besar dari pagu yang ditetapkan. Maka dilakukan seleksi kembali dengan kriteria.

Kriteria dalam mengevaluasi adalah :

- Besaran MP (Manfaat Pensiun)
- Jumlah Tanggungan
- Nilai / Tingkat kerusakan

Pelaksanaan Program diberikan kepada penerima dalam bentuk natura.

Berikut hasil seleksi dapat dilihat tabel dibawah.

Laporan penyelesaian pekerjaan diterima IKPLN DJPP dari IKPLN Cabang Pulogadung-PUSHARLIS, yaitu rumah anggota :

BANTUAN HUNIAN SEHAT YBM PLN tahun 2025			
No	NAMA / NO INDUK	ALAMAT	UNIT PLN
1	USMAN BAKRI / 5881207K3	Kampung Gunung, Jl. Irigasi no 3, RT/RW : 002/003, Kel. Cipondoh, Kec. Cipondoh Tangerang	UPT DURI KOSAMBI
2	ASMAWATI Ny isteri Aim. Bp. S. Sofyan NIP 5880169K3	Perum Duta Kranji, Blok A/ 711. RT 07/ RW 10, Kel. Bintara, Kec. Bekasi Barat.	UITJBB Pulogadung
3	SUKATI NY Ny Isteri Alm. Bp. Supardi NIP 4965016P	Jl. Pertambangan I, No. 44 RTOS/ RW 06, Kel. Pondok Bambu Kec. Duren Sawit, Jaktim	Pusharlis UP2W Kldr
4	RETNO MIRANTI / 5987016Z	PERUM BUMI BEKASI BARU JL. MERAH DELIMA RAYA NO036	KANTOR PUSAT
5	SUKARTO / 6185524K3	Jl. Pembangunan I No 39, RT/RW : 003/005, Kel. Desa Poris Plawad Utara, Kec. Cipondoh, Tangerang	UPT DURI KOSAMBI
6	SUDIYANTO / 5674072Z	Jl. Durian 2 Blok C5/2, Duren Jaya , BEKASI TIMUR, 17111	KANTOR PUSAT
7	TATO SUBIANTO / 5582236Z	PURI KARTIKA, JL. TERATAI Blok B3/12 RT/RW. 002/008 KEL. TAJUR KEC. CILEDUG -TANGERANG 15152	KANTOR PUSAT
8	KEMAN / 6184044LMK	KOMP, DEPPEN JL. MEDIA I BLOK ZZ 19 RT. 004/016, KEL. SUKATANI KEC. TAPOS KOTA DEPOK	PUSLITBANG
9	PARDJIYO / 5783251Z	Jl. Masjid al-akhyar gg. H. Biih RT/009/002 No. 18, Gandul, Cinere Depok	KANTOR PUSAT

1) Rumah ibu Asmawati, istri alm bapak Sofyan



2) Rumah ibu Sukati, Isteri almarhum bapak Supardi



(d.marnanto)

Penyembelihan Hewan Qurban



Penyembelihan Hewan Qurban di Mesjid Al Muhajirin, Bekasi.

Setelah menunaikan sholat Idhul Adha 1447-H di Mesjid Al Muhajirin, Komplek Chandra Indah, Jatirahayu, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Pada hari Rabu, 27 Mei 2026, dilaksanakan penyembelihan hewan qurban. Alhamdulillah tahun ini terkumpul 8 ekor sapi dan 39 ekor kambing.



Penyembelihan dimulai pukul 08.00 hingga 15.00, diijed untuk Ishoma jam 11.30 ~ 12.30 WIB.

Panitia dari remaja putra putri sampai kakek nenek tetap semangat menuaikan tugas amanah masyarakat yang berqurban.

Diantara yg berqurban ada beberapa yang sedang menunaikan ibadah haji di tanah suci. Semoga amal ibadahnya diterima Allah Subhanahu Wa Ta'ala.



Alhamdulillah pembagian daging qurban diberikan kepada masyarakat yang berhak menerima. Baik yang sudah terdaftar maupun yang antri tanpa kupon.

Indahnya berbagi dihari besar Islam yang kita peringati setahun sekali dan suri teladan Nabi Ibrahim AS dan Nabi Ismail AS.
(yuli r utami)

Foto-Foto Kegiatan



*IKPLN Cab Cawang-Temu Kangen & Bincang Kesehatan RS Mitra Keluarga Jatiasih pada 28 Jan 2026.
Topik bincang Kesehatan : "Deteksi Dini Serangan Jantung", Kolaborasi IKPLN Cabang Cawang & RS Mitra Keluarga Jatiasih Bekasi*



Rekam sidik jari di IKPLN Cabang LMK, pada 14 Jan 2026

(red.senior)

Rumah Singgah

Presentasi ini merupakan curah pendapat (brainstorming) Pembuatan Rumah Singgah Lansia PLN. Untuk “Mewujudkan Masa Senja yang Sehat, Bahagia, dan Bermartabat”. Disampaikan dalam acara Rapat Koordinasi IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat dengan IKPLN Cabang-cabang pada tanggal 13 Juni 2026.



Novita Ida Yanti

Berawal dari wacana melanjutkan kehidupan setelah pensiun. Anak-anak sudah sibuk dengan urusan keluarga dan aktifitas mereka. Pensiunan sudah lepas dari kegiatan kantor, tidak banyak lagi disibukan mengurus anak-anak. Ingin hidup mandiri, aktif dan tidak menjadi beban bagi anak-anaknya.

Semakin bertambah usia, teman, kesehatan dan fisik semakin berkurang, bahkan mungkin pasangan hidupnya lebih dulu menghadap Yang Kuasa. Merasa kesepian, menjadi tertekan, stres, mengurus diri sendiri pun belum tentu sanggup, perlu bantuan orang lain. Lalu

siapa yang akan mengurus lansia dirinya sendiri ?

Ingin hidup mandiri, aktif dan tidak menjadi beban bagi keluarga / anak-anaknya.

Ide untuk mendirikan suatu tempat bagi para lansia terbesit, *SENIOR LIVING* atau RUMAH LANSIA atau RUMAH SINGGAH . Tempat berkumpul, mendapat teman baru, beraktifitas, ngobrol, diskusi sesama pensiunan lansia. Dalam keadaan darurat bisa mendapatkan bantuan, pertolongan, layanan orang lain.

Mengapa Rumah Lansia

- Perubahan Gaya Hidup / pergeseran budaya
- Lawan Kesepian - butuh teman sebaya
- Penurunan kesehatan (fisik dan mental) karena faktor kesepian dan kurangnya kegiatan
- Anggota keluarga yang sudah terlalu sibuk dan tidak memiliki waktu untuk memberikan perhatian selama 24 jam (mengurangi beban “*sandwich generation*”)
- Wadah kegiatan yang positif dan produktif

Anggota keluarga sudah terlalu sibuk dan tidak memiliki waktu untuk kita. Kita enggak pungkiri anak-anak punya kehidupan sendiri yang enggak bisa ngawasin kita terus-menerus. Perubahan gaya hidup atau pergeseran budaya. Kalau dulu anak-anak yang cari panti jompo mungkin untuk orang tuanya. Tapi sekarang khususnya di angkatan

saya saja yang di lingkungan saya, kita yang mencari tempat untuk kita untuk kehidupan sendiri dan mandiri, mencari rumah lansia seperti yang saya alami, ujar pemateri Ibu Novita Ida Yanti.

Apa itu Rumah Singgah Lansia?

- a. Tempat berkumpul dan bersosialisasi
- b. Kegiatan kesehatan dan kebugaran
- c. Program edukasi dan keterampilan



Kebersamaan (ilustrasi AI)

- d. Pendampingan psikososial
- e. Aktivitas rekreasi dan spiritual
- f. Berbeda dengan panti jompo (stigma ditelantarkan keluarga)

Tujuan

- a. Memberikan lingkungan yang aman dan nyaman
- b. Mengurangi rasa kesepian dan isolasi sosial
- c. Mendorong Lansia lebih sehat, aktif dan produktif
- d. Meningkatkan kualitas hidup lansia
- e. Membangun komunitas lansia yang hangat dan bermakna.

Menurut DR. Tjut Rifameutia, MA Psikolog, pemateri dalam acara Forum Komunikasi tanggal 9 Mei 2026, disampaikan sebagai berikut.

Tantangan di Usia Lanjut

Apa yang dirasakan ?

- a. Rasa kesepian
- b. Kehilangan teman atau pasangan

- c. Anak-anak sibuk
- d. Merasa tidak lagi dibutuhkan

Hal ini normal, dan banyak yang merasakan hal yang sama

Energi dari Kebersamaan

- a. Kebersamaan memberikan kekuatan
- b. Saling menguatkan
- c. Saling membantu
- d. Saling berbagi cerita
- e. Membuat kita tetap semangat

Mengapa kebersamaan penting

- a. Membuat hati lebih tenang
- b. Mengurangi stress dan kecemasan
- c. Menambah rasa aman
- d. Meningkatkan kebahagiaan

Orang yang mempunyai hubungan baik, akan lebih sehat dan panjang umur

Apa itu Energi Kebersamaan?

- a. Semangat hidup muncul kembali
- b. Hati terasa lebih ringan
- c. Ada alasan untuk bangun setiap hari

Kebersamaan memberi “makna hidup”

Apa saja fasilitas yang dapat disediakan RUMAH SINGGAH PLN

Rumah singgah Lansia bukan hanya tempat tinggal tapi sebuah komunitas yang menyediakan hunian nyaman dan aman bagi lansia, pendampingan aktivitas harian, pemantauan kesehatan, kegiatan sosial dan kreativitas serta ruang interaksi.

Fasilitas Utama

- Kamar huni
- Catering
- Laundry
- Aula serba guna
- Ruang kesehatan
- Ruang ibadah
- Ruang makan
- Area olahraga ringan *outdoor*

Program Kegiatan

- Pemeriksaan kesehatan berkala
- Kajian keagamaan
- Pelatihan keterampilan
- Rekreasi dan wisata
- Olah Raga
- Konseling dan pendampingan

Syarat Anggota

- Pensiunan / pasangan pensiunan PLN
- Sudah memasuki usia LANSIA (min. 60 tahun)
- Atas keinginan sendiri
- Ada persetujuan/kontrak dengan pihak keluarga/penanggung
- Masih bisa beraktifitas mandiri (Tidak mengidap penyakit yang membutuhkan pertolongan melekat dari orang lain)
- Mampu membayar uang keanggotaan

Rumah Singgah Lansia menjadi Gaya Hidup

Rumah Singgah Lansia hadir sebagai

solusi tempat tinggal yang nyaman, aman dan bermartabat.

Mengedepankan pendekatan kekeluargaan, kesehatan serta aktivitas sosial agar Lansia tetap merasa dihargai dan memiliki kualitas hidup yang baik.

Konsep Usaha

Rumah Singgah Lansia merupakan peluang usaha yang memiliki nilai ekonomi sekaligus nilai sosial.

Target Pasar

- Pensiunan PLN yang ingin tinggal dalam komunitas
- Lansia yang membutuhkan lingkungan sosial dan pendampingan
- Keluarga yang membutuhkan solusi pendampingan / perawatan orang tua

Sumber Pendapatan

- Biaya hunian
- Paket pendampingan
- Program aktivitas
- Kerja sama dengan institusi melalui program sosial

Strategi Berdasarkan analisa SWOT Strength

- Memiliki komunitas yang sudah terbentuk
- Memiliki nilai persaudaraan dan sejarah bersama
- Lingkungan yang memahami karakter pensiunan PLN
- Memiliki nilai sosial tinggi karena berfokus pada kepedulian terhadap LANSIA
- Memperkuat citra sebagai RUMAH KEDUA, bukan sekedar tempat tinggal
- Mengutamakan layanan penuh kasih, aktivitas bermakna dan keamanan
- Membuat paket layanan fleksibel se-

suai kebutuhan

- h. Potensi dukungan program sosial/ CSR dari perusahaan
- i. Menjalin kemitraan dengan pihak kesehatan / komunitas

Weakness & Threat

- a. Membutuhkan modal awal yang cukup besar untuk fasilitas, tempat dan operasional
- b. Biaya operasional tinggi karena membutuhkan pengelola, perawat dan *care giver*
- c. Membutuhkan standar pelayanan dan pengawasan yang konsisten
- d. Risiko keluhan LANSIA / keluarga
- e. Perubahan kondisi ekonomi dapat mempengaruhi kemampuan membayar biaya keanggotaan

Action Plan

- a. *Benchmark* (Rukun Senior Living, Rusun Ria Pembangunan)
- b. Pemantapan konsep rumah singgah (pembentukan tim dan penyusunan konsep bisnis)
- c. Pelaksanaan survey anggota / calon anggota IKPLN
- d. Audiensi dengan calon donatur/investor (Divisi Aset, DIVKOM c.q. CSR, YPK, YBM)
- e. Pelibatan relawan (*care giver*) dan tenaga profesional (Mitra Lansia Berdaya, Rumah Sakit, generasi muda PLN)

Asosiasi rumah singgah di Indonesia

Di Indonesia sudah ada perkumpulan di bidang pelayanan bagi warga lansia, yaitu :

Asosiasi Senior Living Indonesia (ASLI)

Tentang ASLI

Asosiasi Senior Living Indonesia (ASLI)

adalah perkumpulan industri di bidang hunian dan pelayanan bagi warga senior (lanjut usia) di Indonesia. ASLI berdiri di tahun 2015 sebagai wadah bagi perusahaan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan gaya hidup warga senior, serta menjadi perwakilan industri dalam interaksinya dengan pemerintahan, dunia pendidikan, dan stakeholder lainnya.

Dalam peran sebagai asosiasi industri di Indonesia, ASLI berafiliasi dengan Ageing Asia, organisasi industri terkemuka bagi ragam penyedia jasa hunian dan layanan bagi senior di Asia.

Keanggotaan dalam Asosiasi Senior Living Indonesia (ASLI) terdiri dari berbagai perusahaan penyedia hunian khusus, penyedia perawat (*care giver*), hingga klinik rehabilitasi.

Meskipun asosiasi ini tidak merilis satu angka tetap secara publik, beberapa contoh organisasi atau perusahaan yang menjadi anggotanya meliputi: RUKUN, Senior Living, Citra Premier, Senior Club, Insan Medika, Health Care, Wulan Health & Care Heisei Rehabilitation, Clinic Global, Ichsan Mandiri

Penutup

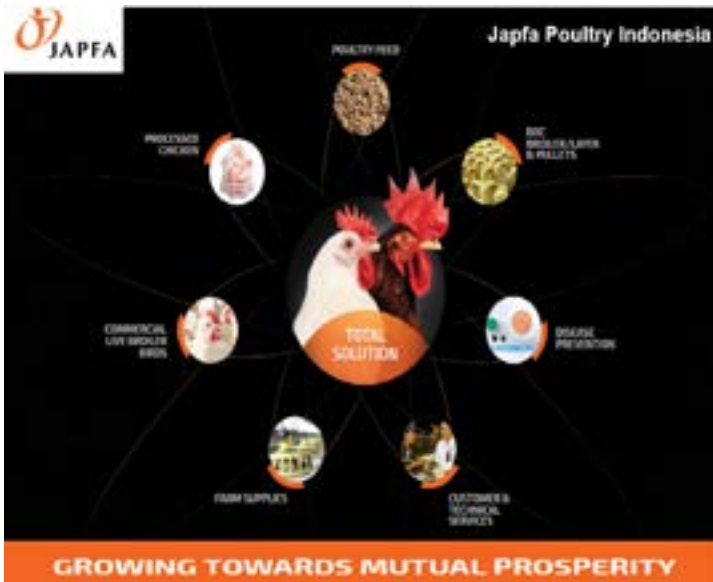
Rumah Singgah Lansia merupakan peluang usaha yang memiliki nilai ekonomi sekaligus nilai sosial.

Dengan pengelolaan yang profesional, Rumah Singgah Lansia diharapkan menjadi wadah yang nyaman dan aman bagi para lansia untuk tetap aktif, produktif dan bahagia.

Dengan dukungan berbagai pihak, kita dapat mewujudkan tempat yang memberikan manfaat berkelanjutan bagi generasi senior, khususnya di lingkungan PLN.

(red.senior)

Ternak Ayam



Perusahaan PT Japfa Comfeed Indonesia Tbk atau kita singkat JAPFA, bergerak dibidang peternakan ayam. Lingkup usahanya dari hulu sampai hilir, menyediakan anakan ayam (DOC), pakan, sampai hilir, pemotongan ayam. JAPFA ini merupakan perusahaan induk. Dari pakan, DOC *Broiler/Layer & Pullets*, *Disease Prevention*, *Customer Technical Services*, *Farm Supplies*, *Commercial Live Broiler Birds* dan *Preprocessed Chicken*.

Sedangkan PT Ciomas Adisatwa berada di Divisi Komersil, yaitu di *Comercial Live Broiler Birds*, bergerak dari budidaya mulai dari ayam yang masih kecil dipelihara sampai siap dipanen. Di Jawa Barat Jakarta secara pasar, memang ayam itu mulai berat 1 kilo siap untuk dijual ke pasar atau dipotong sendiri. Berat 1,8 sampai dengan 2 kilo. Biasanya kita sekitar umur 30 harian.

PT Ciomas Adisatwa sendiri yang berada di budidaya, ada dua lini. Yaitu : Kemi-

traan dan *Own company farm*.

Own company farm, merupakan sarana riset, teknologi maupun ilmu-ilmu yang pelajari itu diterapkan di internal farm perusahaan. Riset itu sampai dilakukan minimal 1 tahun , setelah itu diterapkan kepada mitra.

Awal mula kemitraan dari tahun 1998 mulai ada krisis, yaitu : terjadi fluktuasi harga sapronak (Sarana Produksi Peternakan) yang cukup tinggi sehingga peternak rakyat itu

tidak mampu untuk melanjutkan bisnis.

- Kenaikan Permintaan Daging Ayam
- Realisasi Harga Pasar Ayam Hidup sangat Fluktuatif
- Tumbuh pesat pada saat krisis ekonomi 1998
- Berbasis pada Peternak Rakyat
- Adanya kebutuhan peternak
- Kapasitas mitra sangat bervariasi antara 2,000 - 250,000 ekor
- Tersebar hampir di seluruh wilayah Indonesia
- Animo peternak mitra untuk berubah dan melakukan *improvement* sangat tinggi.
- Terjadi pergeseran dari Mitra Konvensional menjadi Mitra Modern

Sehingga hadir lah PT Ciomas Adisatwa ee untuk menjalankan kerja sama di bidang kemitraan.

Sebaran kemitraan

Mitra adalah partner , sehingga tidak ada satu pihakpun yang dirugikan. Sama-sa-

ma win win solution, sama sama untung. Konsep kemitraannya saling percaya, saling membutuhkan, saling menguntungkan, dan tidak ada unsur paksaan.

Konsep Kemitraan :

- Saling mempercayai
- Saling membutuhkan
- Saling menguntungkan
- Tanpa unsur paksaan

Manfaat Kemitraan:

- Menumbuh kembangkan peternakan rakyat
- Meningkatkan populasi ayam ras
- Menambah kemampuan teknis peternak
- Meningkatkan efisiensi produksi
- Meningkatkan pendapatan peternak
- Menghidupkan perekonomian pedesaan

Sebaran Mitra



- Menciptakan lapangan kerja baru

Sistem kemitraan ini sangat sederhana sekali karena ini ada dua dua pihak. Satu dari pihak inti atau perusahaan. Kemudian ada pihak kedua yaitu dari plasma atau peternak. Perusahaan itu akan memberikan bibit atau sarana produksi peternakan. Yaitu ada bibit, ada pakan, ada obat-obatan, kemudian tenaga pendampingan, dan penjualan. Peternak tidak perlu berpikir nanti ayamnya harus dijual ke mana.

Kemudian peternak apa yang dibutuhkan? Tanah, lokasi kandang, kemudian operator, peralatan kandang, untuk melakukan produksi

Peternak atau plasma tidak akan dilepas karena kita akan selalu ada tenaga pendampingan yang untuk mendampingi peternak supaya budi daya itu bisa berhasil, bisa produksi bisa bagus.

Sistem Kerja Kemitraan



RAB POPULASI 10.000 EKOR		
Projek	Kandang ayam 1 lantai 12 x (56 + 4) m2	Density 15 ek / m2
Spesifikasi	Rangka Baja	Lantai 1 plaster,
		3 Line Feeder
		4 Line Drinker
		6 Exhaust Fan
Kapasitas		1 Lantai 10.000 ek
Bangunan Kandang	Rp 500.000.000,-	Rp 50.000 / ek
Peralatan	Rp 300.000.000,-	Rp 30.000 / ek
Total Investasi Kandang	Rp 800.000.000,-	Rp 80.000 / ek

Keuntungan Peternak Bermitra

- Kontinuitas produksi & pendapatan peternak lebih pasti
- Tidak terpengaruh oleh naik turun-

nya harga ayam besar (harga kontrak sejak sebelum *chick in*)

- Jaminan dalam pemasaran
- Menerima proses alih teknologi budi-
daya
- Menerima *insentif performance* produksi yang mencapai standar yang ditetapkan (diff FCR)
- Menerima insentif atas bonus pasar (harga pasar > harga kontrak)
- Apabila terjadi kerugian yang bersifat teknis, sesuai dengan pengamatan Tim PT. Ciomas, maka plasma tidak menanggung kerugian tersebut

SIMULASI PENDAPATAN	
BIAYA OPERASIONAL PRODUKSI/EKOR	
Sekam	350
Listrik	500
Gas/Pemanas	500
Upah Borongan	600
Lain2	150
TOTAL	2.100
PENDAPATAN BERSIH	
(PENDAPATAN/EKOR - OPERASIONAL)	
PENDAPATAN /EKOR	5.167
OPERASIONAL	2.100
PENDAPATAN BERSIH	3.067
PAYBACK PERIOD	4.5 TAHUN

Beberapa kendala sebenarnya yang ditemui oleh peternak kita, peternak tradisional kita sebelum ada kemitraan ini, salah satunya adalah sangat terganggu sekali dengan naik turunnya harga ayam yang sangat fluktuatif. Nah, dengan program kemitraan ini itu peternak atau plasma tidak perlu khawatir

ANALISA REKAPITULASI HASIL PEMELIHARAAN PETERNAK

A. SARANA PRODUKSI TERNAK						
1 DOC	8.700	x	10.000			87.000.000
2 FEED						
Pre Starter	9.939	x	4.000			39.756.000
Starter	9.814	x	9.000			88.326.000
Finisher	9.789	x	13.000			127.257.000
3 OVK	300	x	10.000			3.000.000
TOTAL PEMBELIAN						345.339.000
B. PERFORMANCE						
1 JUMLAH PANEN						
Ekor			9.750 ekor			
Tonase			18.037,50 kilo			
2 Rataan BW			1,85 kg/ek			
3 Mortalitas			2,50% %			
4 Umur			31,00 hari			
5 FCR			1,441			
6 IP			414			
C. PENJUALAN						
				Total Panen	Harga Kontrak	Total
Bobot	1,70	s/d	1,79			0
Bobot	1,80	s/d	1,89	18.037,50	21.750	392.315.625
Lebih besar atau sama dengan			2,50			0
TOTAL PENJUALAN						392.315.625
D. PERHITUNGAN PENDAPATAN						
1 Penjualan Ayam Besar						392.315.625
2 Pembelian Sapronak						345.339.000
3 Keuntungan						46.976.625
4 Bonus FCR			260			4.689.750
5 Subsidi Harga Pasar						
PENDAPATAN BERSIH				51.666.375		
				5.167	per ekor	

harga naik turun , tidak perlu khawatir karena sudah kunci di awal. Ada harga kontrak. Semua sudah di tanda tangan di awal sebelum bekerja sama. Jadi nanti harga ayam berapa, kemudian pakan berapa, obat-obatan berapa, harga ayam itu nanti akan kita beli berapa? Nanti akan ada perhitungan antara modal yang kita keluarkan dengan penjualan ayamnya.

- Efisiensi Pakan
- Mortalitas yang Rendah

Target dari produksi yaitu mencapai berat ayam yang optimal, kemudian efisiensi pakan dan mortalitas atau kematian yang rendah. Ini menjadi dasar dari perhitungan atau keberhasilan produktivitas ayam di kandang.

Target Produksi:

(japfa ciomas)

- Mencapai berat ayam yang optimal

Aplikasi My IKPLN

Salah satu peserta Rapat Koordinasi, anggota IKPLN Cabang PUSDIKLAT, hadir bapak Juharsa Brata Atmadja. Setelah pensiun tertarik dengan pemberdayaan Usaha Menengah, Kecil dan Mikro. Atas ketertarikan Visi dan Misi dari Himpunan Pengusaha Mikro Kecil Dan Menengah Indonesia (HIPMIKIMDO), yaitu visinya membangkitkan UMKM dan tujuannya ingin membantu masyarakat terutama masyarakat UMKM. Akhirnya bapak Juharsa bergabung dengan HIPMIKIMDO.

Berkenalan dengan bapak Wili Chaniago dalam wadah itu, seorang dengan latar belakang Teknologi Informasi dan mengembangkan beberapa aplikasi media sosial.

Bapak Juharsa tertarik dengan aplikasi

yang dikembangkan oleh bapak Wili, untuk diperkenalkan di lingkungan IKPLN dan dipresentasikan dalam Rapat Koordinasi IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat.

Apa itu My IKPLN

Aplikasi ini bertujuan untuk membantu digitalisasi komunitas agar tidak tertinggal dari persaingan di era digital sekarang, dan juga agar kita jangan hanya sekedar menjadi pasar tetapi kita jadi pelaku di komunitas kita sendiri.

Aplikasi My IKPLN ini jika diizinkan itu akan hadir di Google Play Store, di Apple Store dan di *mobile browser* myikpln.com.

Dengan kehadiran aplikasi My IKPLN ini

di era *Society 5.0* yang didukung oleh *Information Technology for 4.0*, kami harapkan aplikasi MyIKPLN itu akan membentuk manajemen yang bagus. Kemudian berita-beritanya *real time*, termasuk juga informasi-informasi *profit* yang diperoleh oleh organisasi.

Fitur aplikasi

Fiturnya ada enam. Yang pasti adalah ada dashboard untuk



setiap anggota. Kemudian ada manajemen organisasi mulai dari struktur organisasi, kalender kegiatan sampai lowongan pekerjaan.

Manajemen anggota, *list* anggota, berita-berita tentang anggota. *E-commerce* ini yang paling menarik di mana anggota bisa melakukan transaksi-transaksi *e-commerce* seperti mengisi pulsa, *top up* token listrik, *top up* uang digital, Gopay, Ovo, Dana, Shopee Pay. Juga pembayaran-pembayaran PAM, PLN, BPJS, internet dan sebagainya. Ada *game online*, ada etalase toko.

Aplikasi ini sudah menyediakan ruang untuk jualan berbagai macam produk mulai dari merchandise organisasi, merchandise-nya IKPLN seperti stiker mobil, motor, kaos, kalender sampai ke produk-produk anggota yang nanti bisa dibeli oleh internal anggota bahkan bisa dibeli

rekam dengan baik mulai dari foto, video, audio sampai dengan konten-konten di sosial media. *Link*nya kita taruh di aplikasi. Jadi kapanpun mau dibuka itu tinggal langsung otomatis terbuka sosial media-nya.

Kemudian berita tentang IKPLN di portal eksternal juga di rekam, pendukungnya ada *chat* di dalamnya, notifikasinya juga tidak kalah dengan WhatsApp. Bahkan juga ada *scan QR*. Jadi kalau belanja di toko atau di warung yang terafiliasi dengan IKPLN itu kita bisa belanja di situ. Nantinya IKPLN akan dapat sekitar 0,5% dari *omzet*. Kalau di dibandingkan dengan Shopee, mereka ngambil sekitar 5% dari *omzet* yang terjadi. Jadi jadi merchant di Shopee, mereka ngambil 5%. Kalau My IKPLN cukup 0,5% saja.

Yang cukup menarik ada menu *help* di sini itu untuk *panic button*. Jadi begitu kita tekan itu kita lagi darurat, maka teman-teman di radius 10 kilometer itu akan dapat notifikasi. Contoh misalkan ban mobilnya tiba-tiba ini pecah atau mobilnya mogok atau misalkan kita jatuh, nah kita bisa tekan *panic button* itu. *Panic button* ini juga sudah disiapkan. Bisa langsung telepon ke polisi, ke ambulans, pemadam kebakaran, BASARNAS, KRL.

No	Fitur	Deskripsi
1	<i>Dashboard</i>	Unik untuk setiap akun, ada <i>running text</i> , <i>slide</i> iklan, foto, kartu anggota
2	Manajemen Organisasi	Struktur organisasi, kalender kegiatan, surat-menyurat, AD/ART, <i>E-Vote</i> , Donasi, Beasiswa, Lowongan Pekerjaan
3	Manajemen Anggota	<i>List</i> anggota, cari anggota, <i>last login</i> , berita suka/duka, lokasi terdekat, meninggal dunia
4	Manajemen <i>E-Commerce</i>	Isi pulsa, token listrik, <i>topup</i> uang digital, pembayaran, etalase, koperasi
5	Manajemen Arsip	Foto, video, file office, portal eksternal, konten sosial media
6	Pendukung	<i>Chat</i> , notifikasi, <i>scan QR</i>

oleh komunitas lain yang kami diijitalkan.

Manajemen arsip yang sering dilupakan orang. Kalau di WhatsApp grup arsip itu lewat seperti air saja. Nah, di sini kita

Di menu IKPLN sendiri mulai dari struktur organisasi, visi misi, kantor sekretariat, sudah ditautkan dengan Google Map-nya termasuk kantor-kantor cabang,

kalender kegiatan, surat-menyurat, bahkan bisa sediakan fitur-fitur lainnya yang dapat di masukan sesuai keperluan.

Sumber pendapatan

Contoh sumber pendapatan yang bisa diperoleh

- Pulsa, Token Listrik: Rp 500 / transaksi
- Topup Ojek Online: Rp 500 / transaksi
- Topup Uang Dijital: Rp 500 / transaksi
- Pembayaran: Rp 500 / transaksi
- Topup Game Online: Rp 500 / transaksi
- Transfer Uang Antarbank: Rp 500 / transaksi

Etalase: 1% omzet (minimal Rp 1.200), jika sesama anggota (dibagi 2 dengan aplikator)

- Etalase: 1,5% omzet (minimal Rp 1.800), jika di luar anggota/lintas organisasi (dibagi 3: aplikator, organisasi yang jual barang, organisasi yang beli barang)
- Iklan: 97,5% omzet
- Arisan: 1% dari uang arisan yang diterima

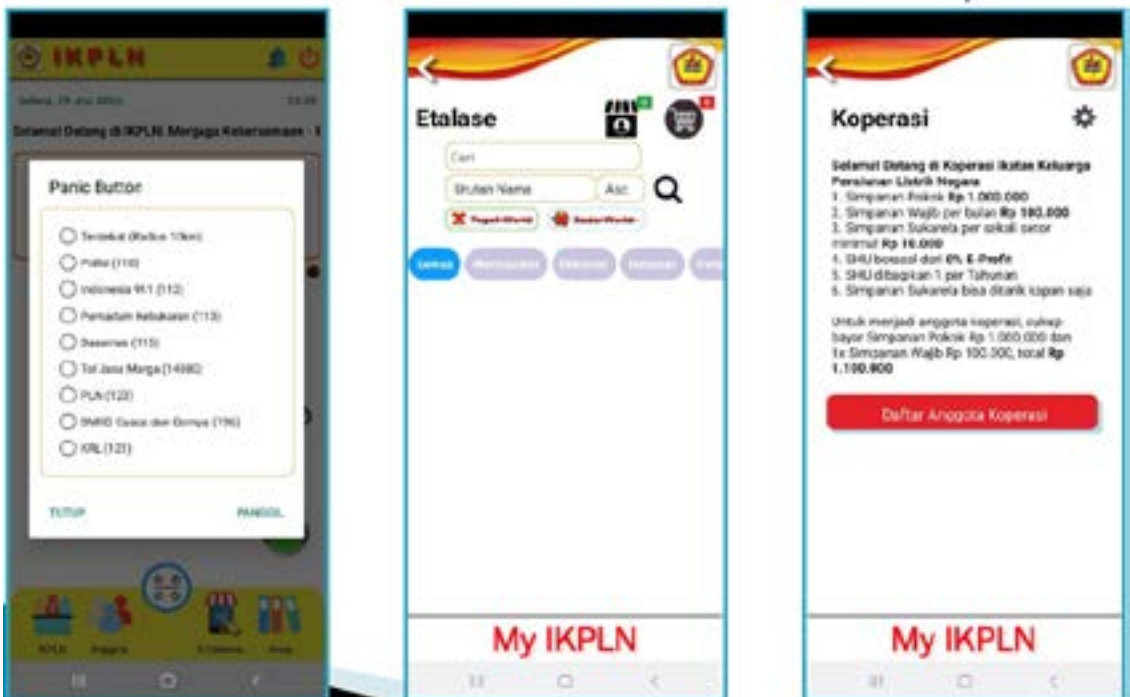
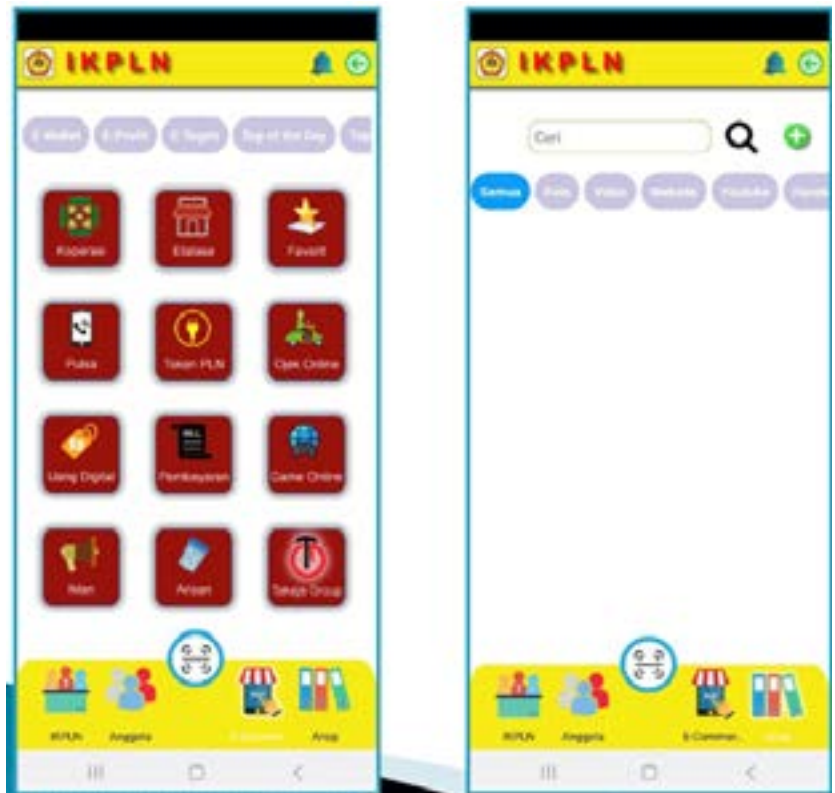
Potensi pendapatan

Statistik saat ini, rata-rata setiap anggota berkontribusi Rp 20.000 / bulan



- 250 anggota: Rp 5.000.000 / bulan
- 2.500 anggota: Rp 50.000.000 / bulan
- 25.000 anggota: Rp 500.000.000 / bulan
- 250.000 anggota: Rp 5.000.000.000 / bulan
- 2,5 juta anggota: 50 milyar / bulan
- 25 juta anggota: 500 milyar / bulan
- 250 juta anggota: 5 trilyun / bulan

(willy chaniago)





BULETIN SENIOR

PENERBIT

IKPLN DAERAH JAKARTA PUSAT PUSAT

ALAMAT REDAKSI :

IKPLN Daerah Jakarta Pusat Pusat
d/a PT PLN (Persero) Kantor Pusat
Gedung I Lantai-4
Jl. Trunojoyo Blok MI/135
Kebayoran Baru, Jakarta

email:

senior.ikpln@gmail.com

ikpln_djpp@pln.co.id

forumanto